



# 令和5年 12月分献立表



豊川市学校給食課(学校給食センター)

日 曜	献立名	主な食品とその働き						メモ欄
		赤/体をつくる		緑/体の調子を整える		黄/エネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 金	ごはん 牛乳 いりどり さばの銀紙焼き 三色なます	とり肉 揚げはん さば みそ	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	ごぼう れんこん たけのこ 干しいたけ こんにゃく きゅうり だいこん	ごはん さとう さとう 米粉 さとう	油	
4 月	麦ごはん 牛乳 わかめスープ いなりビビンバ みかん	なるとまき とうふ ぶた肉 冷凍油揚げ	牛乳 わかめ	はねぎ にんじん にはら	たまねぎ にんにく 大豆もやし みかん	ごはん 大麦 さとう 油 いらりごま		いなりビビンバ:麦ご はんにいなりビビン バの具をのせ、まぜな がら食べましょう。
5 火	ごはん はっこう乳 すきやき 厚焼きたまご 切り干しだいごんのサラダ	牛肉 なるとまき 冷凍生揚げ 鶏卵	はっこう乳	にんじん	おろししょうが こんにゃく たまねぎ はくさい 根菜ねぎ 切り干しだいごん コーン きゅうり	ごはん さとう さとう でんぷん ごまドレッシング	油 油	はっこう乳:学校配送
6 水	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しゅうまい(㊸2こ・㊸3こ) ポイルもやし	ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉 とり肉 たら	牛乳	はねぎ	おろししょうが たまねぎ たまねぎ もやし	ごはん さとう でんぷん でんぷん 米粉 さとう 小麦粉	油 油	
7 木	スライスパン 牛乳 米粉のホワイトシチュー ウインナーソーセージ(㊸2こ・㊸3こ) ブロッコリーソテー	とり肉 豆乳 ウインナーソーセージ	牛乳	にんじん パセリ にんじん ブロッコリー	たまねぎ コーン キャベツ	スライスパン いちごジャム じゃがいも	油	
8 金	ごはん 牛乳 とりつくねとほくさいのスープ [とりつくね] わかさぎのから揚げ ポイルキャベツ ㊸角チーズ	とりつくね [とり肉] わかさぎ 角チーズ	牛乳	にんじん はねぎ	だいごん 干しいたけ はくさい [たまねぎ] キャベツ	ごはん [でんぷん さとう えんどう豆] 米粉 でんぷん	油	
11 月	麦ごはん 牛乳 米粉のカレースープ パジルフライドチキン やさしいソテー 米粉のガトーショコラ	まぐろ水煮 とり肉 豆乳	牛乳	にんじん パジル にんじん こまつな	たまねぎ むきえだ豆 コーン エリンギ にんにく もやし	ごはん 大麦 米粉 さとう 米粉 油 ココアパウダー カオマス	油 油	米粉のガトーショコラ: 学校配送
12 火	白玉うどん 牛乳 石狩風うどん だいごんのそばろあんかけ みかん	さけ角切り 赤みそ 白みそ ぶた肉	牛乳	にんじん にんじん さやいんげん	たまねぎ 根深ねぎ にんにく だいごん みかん	白玉うどん じゃがいも でんぷん さとう でんぷん	油	
13 水	ごはん 牛乳 すまし汁 キャベツメンチカツ ひじきと大豆のサラダ	とうふ とり肉 ぶた肉 水煮大豆	牛乳	にんじん みつば	たまねぎ えのきたけ キャベツ たまねぎ コーン きゅうり	ごはん さとう 和風ドレッシング	油 和風ドレッシング	
14 木	ごはん 牛乳 はるさめスープ ぶた肉のしょうが炒め ミニトマト(2こ) ヨーグルト	ぶた肉	牛乳	にんじん にはら ミニトマト	もやし はくさい 干しいたけ おろししょうが たまねぎ たけのこ こんにゃく	ごはん はるさめ さとう でんぷん	油 油	豊川産ミニトマトの日 ヨーグルト:学校配送
15 金	ごはん 牛乳 おでん いわしの八丁みそ煮 赤しそあえ [赤しそ粉]	ちくわ うずらたまご いわし みそ	牛乳	にんじん ねぎ 赤しそ粉 [赤しそ]	だいごん こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん さといも さとう		
18 月	中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメン ぎょうざ(㊸2こ・㊸3こ) りんご	ぶた肉 なるとまき ぶた肉	牛乳	にんじん はねぎ にはら	にんにく たまねぎ はくさい キャベツ たまねぎ にんにく りんご	中華めん でんぷん 米粉 でんぷん さとう 小麦粉	油 油	
19 火	ごはん 牛乳 五目汁 にしんの塩焼き れんこんのごま炒め ゆずもち	とり肉 にしん	牛乳	にんじん かぼちゃ はねぎ にんじん さやいんげん	干しいたけ だいごん れんこん エリンギ ゆず	ごはん さとう 米粉 さとう ライマメ	油 油 すりごま いらりごま	冬至の日献立 ゆずもち:学校配送
20 水	サンドイッチパンズパン 牛乳 コンソメスープ てりやきハンバーガー (てりやきハンバーグ /キャベツソテー)	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ コーン エリンギ たまねぎ キャベツ	サンドイッチパンズパン じゃがいも さとう でんぷん	油 油	てりやきハンバーガー: パンに、てりやきハン バーグとキャベツソ テーをはさんで食べ ましょう。
21 木	ごはん 牛乳 煮みそ いかの天ぷら ごまあえ	揚げはん 赤みそ いか	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん こまつな	だいごん こんにゃく おろししょうが キャベツ	ごはん さといも さとう 小麦粉 でんぷん	油 すりごま	

●献立表の㊸は小学校、㊹は中学校です。 ●食物アレルギーの確認は加工食品アレルギー表示表をご覧ください。 ●太字は愛知県で作られた食品です。  
●調味料やだし等については予定献立表をご覧ください。 ●都合により献立及び食品を変更する場合があります。

### 給食レシピの紹介 石狩風うどん

(材料(4人分))

- うどん ..... 4玉
- にんじん(いちょう切り) ..... 40g
- たまねぎ(1/2スライス) ..... 120g
- じゃがいも(さいのめ切り) ..... 80g
- さけ(角切り) ..... 80g
- 酒 ..... 大さじ1/2
- 4玉 ・根深ねぎ(小口切り) ..... 80g
- かつお節 ..... 14g
- 赤みそ ..... 大さじ1弱
- 白みそ ..... 大さじ2強
- でんぷん ..... 小さじ1

(作り方)

- ①うどんを茹で、水気を切っておく。
- ②さけに酒をふる。
- ③かつお節でだしをとり、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを入れて煮る。
- ④みそを溶いて入れ、さけを加えてあくをとりながら煮る。
- ⑤水で溶いたでんぷんでとろみをつけ、根深ねぎを加える。
- ⑥①のうどんを器にもりつけ、⑤をかける。

### 朝ごはんて体の目覚ましスイッチON!

朝ごはんを食べると体温が上昇して血流がよくなります。また、ごはんやおかずをよくかむことで脳や胃腸が刺激され、脳も体も目覚めます。朝ごはんを食べないと脳にエネルギーを補給することができないうえ、体温も低く、脳も体も活発に活動できません。朝ごはんを食べる習慣を身につけて、体の目覚ましスイッチを「ON」にしましょう。

毎月19日は「食育の日～うちでごはんの日～」です

### 12月の「豊川産〇〇の日」 豊川でつくられた食材です!

ミニトマトは美味しく、β-カロテンやビタミン、ミネラルなど、栄養素がいっぱいです。たくさん食べて、勉強やスポーツなどを頑張ってください。

豊川市大崎町 金江 遼真さんです。

予定献立表・加工食品アレルギー表示表・給食レシピ・食材産地などは豊川市学校給食課のホームページでご覧いただけます。