

令和5年 12月分献立表

豊川市学校給食課(南部学校給食センター)

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	スライスパン 牛乳 米粉のホワイトシチュー ワインソーセージ(Ⓐ2c・Ⓑ3c) ブロッコリーソテー	いちごジャム	牛乳			スライスパン いちごジャム			
4 月	ごはん 牛乳 とりつくねとはくさいのスープ [とりつくね] わかさぎのから揚げ ボイルキャベツ Ⓐ角チーズ	とり肉 豆乳 ワインソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも	油		
5 火	白玉うどん 牛乳 石狩風うどん だいこんのそぼろあんかけ 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 だいこん	白玉うどん じゃがいも でんぶん さとう でんぶん	油		
6 水	ごはん はっこう乳 すきやき 厚焼きたまご 切り干しだいこんのサラダ	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 根深ねぎ	さとう さとう でんぶん	油 油	はっこう乳:学校配達	
7 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	だいこん 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 でんぶん			
8 金	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(2c) ヨーグルト	ぶた肉	牛乳	にんじん にら ミニトマト	もやし はくさい 干ししいたけ おろししょうが たまねぎ たけのこ こんにゃく	はるさめ さとう でんぶん	油 油	豊川産ミニトマトの日 ヨーグルト:学校配達	
11 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 にんじん にら	はねぎ にんじん にら	たまねぎ にんにく 大豆もやし みかん	ごはん 大麦 さとう	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。	
12 火	ごはん 牛乳 おでん いわしのハ丁みそ煮 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]	角切りこんぶ にんじん	だいこん こんにゃく キヤベツ きゅうり	ごはん さといも さとう		
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	牛乳	にんじん にんじん みつば	みつば	たまねぎ えのきたけ キヤベツ たまねぎ	ごはん さとう		
14 木	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)	水煮大豆	牛乳	にんじん にんじん パセリ	パセリ	たまねぎ コーン エリンギ	サンドイッチパンズパン じゃがいも	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。	
15 金	ごはん 牛乳 マーボーとうふ しゅうまい(Ⓐ2c・Ⓑ3c) ボイルもやし	ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ ぶた肉 とり肉 たら パックしょうゆ	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 でんぶん でんぶん パン粉 さとう 小麦粉		
18 月	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 にんじん	さやいんげん きゅうり だいこん	ごぼう れんこん たけのこ 干ししいたけ こんにゃく	ごはん さとう 米粉 さとう		
19 火	中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメン ぎょうざ(Ⓐ2c・Ⓑ3c) りんご	ぶた肉 なるとまき ぶた肉	牛乳	にんじん にら	はねぎ にら	にんにく たまねぎ はくさい キヤベツ たまねぎ にんにく りんご	中華めん でんぶん パウンド でんぶん さとう 小麦粉		
20 水	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 にんじん	かぼちゃ はねぎ さやいんげん	干ししいたけ だいこん 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	冬至の日献立 ゆずもち:学校配達	
21 木	麦ごはん 牛乳 米粉のカレースープ バジルフライドチキン やさいソテー ^(やさいソテー) 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 バジル 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 米粉 さとう 米粉	米粉のガトーショコラ: 学校配達	

●献立表のⒶは小学校、Ⓑ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

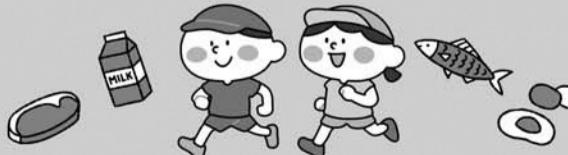
〈材料(4人分)〉

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

〈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水で溶いたでんぶんでとろみをつけ、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。

朝ごはんで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。

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い、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。



ミニトマト



豊川市大崎町 かなえ りょうまさんです。

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。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です



学校給食課