



令和6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	
2 月	ごはん 牛乳 肉だんごとはくさいのスープ 〔肉だんご〕		肉だんご 〔牛肉 ぶた肉 とり肉〕	にんじん はねぎ	だいこん 干ししいたけ はくさい 〔たまねぎ〕	ごはん 〔パン粉 でんぷん〕		
	わかさぎのから揚げ	パックソース	わかさぎ		米粉 でんぷん	油		
	ポイルキャベツ			キャベツ				
	㊤角チーズ		角チーズ					
3 火	麦ごはん 牛乳 わかめスープ		なるとまき とうふ	わかめ はねぎ	たまねぎ	ごはん 大麦		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。
	いなりビビンバ		ぶた肉 牛肉 冷凍油揚げ	にんじん にら	にんにく 大豆もやし	さとう	油 いりごま	
	りんご				りんご			
4 水	ごはん 牛乳 みそ汁		冷凍生揚げ 赤みそ	はねぎ	たまねぎ だいこん しいたけ	ごはん		
	和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉 米粉 でんぷん	油	
	ひじきと大豆のサラダ	和風ドレッシング	水煮大豆	ひじき	コーン きゅうり		和風ドレッシング	
5 木	スライスパン 牛乳 米粉のホワイトシチュー		とり肉 豆乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	スライスパン		豊川産ミニトマトの日
	ウインナーソーテ		カットウインナー	パセリ	キャベツ	じゃがいも	油	
	ミニトマト(2こ)			ミニトマト			油	
6 金	ごはん 牛乳 マーボーどうふ		ぶた肉 冷凍とうふ 赤みそ	はねぎ	おろししょうが たまねぎ	ごはん		
	ぎょうざ(㊤2こ・㊤3こ)	パックしょうゆ	ぶた肉	にら	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう でんぷん	油	
	ポイルもやし				パン粉 さとう 小麦粉 でんぷん	油		
					もやし			
9 月	ごはん 牛乳 いりどり		とり肉 揚げはん	にんじん さやいんげん	ごぼう 干ししいたけ こんにゃく れんこん たけのこ	ごはん		
	いわしのしょうが煮		いわし		しょうが	さとう でんぷん	油	
	三色なます			にんじん	だいこん きゅうり	さとう		
10 火	中華めん 牛乳 とんこつしょうゆラーメン		ぶた肉 なるとまき	にんじん はねぎ	にんにく たまねぎ はくさい	中華めん		
	はるまき		ぶた肉	にんじん にら	エリンギ もやし キャベツ	でんぷん	油	
	もやし炒め			にんじん	もやし	でんぷん さとう 小麦粉	油	
							油	
11 水	ごはん 牛乳 すきやき		牛肉 冷凍生揚げ	にんじん	おろししょうが たまねぎ こんにゃく はくさい 根深ねぎ	ごはん		
	厚焼きたまご		鶏卵			さとう でんぷん	油	
	切り干しだいこんのサラダ	ごまドレッシング			コーン 切り干しだいこん きゅうり		ごまドレッシング	
12 木	ごはん 牛乳 はるさめスープ			にんじん にら	もやし 干ししいたけ はくさい	ごはん		
	ぶた肉のしょうが炒め		ぶた肉		おろししょうが たまねぎ たけのこ こんにゃく	はるさめ	油	
	みかん				みかん	さとう でんぷん	油	
	かんそう小魚			かたくちいわし		さとう		
13 金	ごはん 牛乳 煮みそ		揚げはん 赤みそ	にんじん さやいんげん	だいこん こんにゃく おろししょうが	ごはん		
	いかの天ぷら		いか			さといも さとう		
	ごまあえ			にんじん こまつな	キャベツ	小麦粉 でんぷん	油	
						さとう	すりごま	
16 月	ごはん 牛乳 石狩汁		さけ 赤みそ 白みそ	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	ごはん		
	だいこんとぶた肉のスタミナ煮		ぶた肉	にんじん さやいんげん	にんにく だいこん	じゃがいも		
	みかん				みかん	さとう でんぷん	油	
17 火	サンドイッチパンズパン 牛乳 コンソメスープ		とり肉	にんじん 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		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ーテをはさんで食べましょう。
	てりやきハンバーガー (てりやきハンバーグ ／キャベツソーテ)		とり肉 ぶた肉		たまねぎ キャベツ	じゃがいも	油	
						さとう でんぷん	油 油	
18 水	ごはん 牛乳 おでん		ちくわ うずらたまご	角切りこんぶ	だいこん こんにゃく	ごはん		
	たらの銀紙焼き		たら みそ			さといも		
	赤しそあえ			赤しそ粉	キャベツ きゅうり	さとう でんぷん		
19 木	麦ごはん はっこう乳 米粉のカレースープ		まぐろ水煮	にんじん	たまねぎ コーン エリンギ むきえだ豆	ごはん 大麦		はっこう乳:学校配送
	フライドチキン		とり肉		にんにく	米粉	油	
	やさいソーテ			にんじん	キャベツ		油	
20 金	ごはん 牛乳 五目汁		とり肉	にんじん かぼちゃ はねぎ	だいこん 干ししいたけ	ごはん		冬至の日献立
	さばのゆずみそ煮		さば みそ		ゆず果汁 しょうが	さとう		
	れんこんのごま炒め			さやいんげん	れんこん エリンギ	さとう	油 すりごま いりごま	

●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

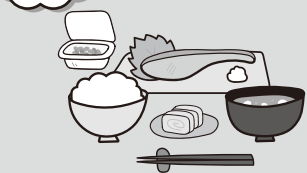
フライドチキン

〈材料(4人分)〉
・とりむね肉…………… 50g×4(200g)
A〔
・酒 …………… 小さじ1
・食塩 …………… 小さじ1/4
・にんにく(すりおろす) …………… 小さじ1/4
・米粉 …………… 20g
・揚げ油 …………… 適量

〈作り方〉
①とりむね肉にAをもみこみ、下味をつける。
②①に米粉をまぶし、余分な粉を落とす。
③揚げ油を180度に熱し、②を入れて揚げる。

元気の
もと

朝ごはんを食べて1日をスタートさせよう!



私たちの脳や体は、眠っている間にも動き続けており、朝起きた時にはエネルギーが不足している状態です。朝ごはんを食べることで、眠っている間に下がっていた体温が上がり、脳や体にエネルギーが補給されて、1日を元気に活動するための準備が整います。



朝ごはん、で、目覚ましスイッチをオン!



頭(脳)の
スイッチ

やる気や集中力を高め、学習能力を向上させる。



体の
スイッチ

元気に活動できるようになり、体力や運動能力を向上させる。



おなかの
スイッチ

胃や腸が動き出し、おなかがいっぱいになる。

12月の「豊川産〇〇の日」 豊川でつくられた食材です!

頑張って美味しいミニトマトを作っています。ミニトマトを食べて元気に学校生活を送ってください。



ミニトマト



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。