

# 12月

# 給食献立表

桜小学校



令和2年 給食回数 全16回

曜日	こんだてめい		おもに体をつくる もとになるもの(あかいろ)		おもに体のちょうしをととのえる もとになるもの(みどりいろ)		おもにエネルギーの もとになるもの(きいろ)		びこう
1 火 牛	ミ ロ ー ル バ ン	ク コ ア あ げ パ ン ポ ト フ コ ー ル ス ロ ー サ ラ ダ	牛 乳	とりにく ウィンナー まぐろあぶらづけ	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし かいわれだいこん	ミルクロールパン なたねあぶら さとう じゃがいも ドレッシング	*リクエスト給食 「ココアあげパン」		
2 水 牛	ご は ん	マーボーだいこん はるさめサラダ りんご	牛 乳	ぶたにく とりにく だいす ハム	にんにく たまねぎ にんじん だいのこ ねぎ だいこん キャベツ チンゲンサイ とうもろこし りんご	ごはん ごまあぶら さとう でんぶん はるさめ	❄️		
3 木 牛	わ か め ご は ん	けんちゃんしのだのにつけ こまつなのおひたし ちゃんこじる	牛 乳	わかめ とうふ あぶらあげ すりみ かつおぶし とりにく	こまつな もやし だいこん にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	ごはん さとう	❄️		
4 金 牛	ご は ん	オオマイのたつたあげ きりほしパンパンジー トマトのみそしる	牛 乳	オオマイ ささみオイルづけ ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	きりほしだいこん きゅうり とうもろこし しょうが にんじん たまねぎ トマト えのきたけ みつば	ごはん なたねあぶら さとう ごま			
7 月 牛	ご は ん	ビビンバ はるまき キムチスープ	牛 乳	ぎゅうにく だいす みそ ぶたにく とうふ	しょうが にんにく きりほしだいこん にんじん ほうれんそう だいすもやし キャベツ もやし だいこん だいのこ キムチ なら	ごはん なたねあぶら さとう ごまあぶら こむぎこ	❄️		
8 火 牛	う ど ん	カレーうどん ごぼういりつくね ほうれんそうのおひたし	牛 乳	とりにく あぶらあげ かまぼこ とりにく かつおぶし	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ ごぼう ほうれんそう もやし	うどん カレールウ			
9 水 牛	ご は ん	ちくわのにしょくあげ キャベツのしおこんぶあえ かすじる	牛 乳	ちくわ たまご あおのり しおこんぶ とりにく あぶらあげ とうふ みそ	キャベツ もやし だいこん にんじん はくさい ねぎ	ごはん こむぎこ なたねあぶら ごまあぶら さつまいも			
10 木 牛	ご は ん	あいちぎゅうのすきやきに じゃことだいこんのサラダ ういろ	牛 乳	ぎゅうにく やきとうふ かまぼこ しらすぼし	にんじん こんにやく はくさい えのきたけ ねぎ しゅんぎく きりほしだいこん キャベツ とうもろこし	ごはん さとう ごまあぶら ういろ	*地元応援給食 ～愛知の牛肉しらすを食べよう～		
11 金 牛	ご は ん	さんまのぎんがみやき あげじゃがいもをほろに こまつなからししょうゆあえ	牛 乳	さんま みそ ぶたにく とりにく だいす ちくわ ささみオイルづけ	にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ こまつな もやし	ごはん じゃがいも なたねあぶら さとう	ねんせいきゅうよく 6年生給食なし しゅうがひょうご (修学旅行)		
14 月 牛	ご は ん	あいちのにじますのからあげ レモンソース やさしいゆかりあえ かきたまじる	牛 乳	にじます かまぼこ とうふ たまご	レモン キャベツ きゅうり もやし だいこん にんじん たまねぎ こまつな	ごはん なたねあぶら さとう	*地元応援給食 ～愛知のにじますを食べよう～		
15 火 牛	む ぎ ご は ん	ハッシュドポーク チキンサラダ マスカットゼリー	牛 乳	ぎゅうにく ささみオイルづけ	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ えだまめ	むぎごはん じゃがいも なたねあぶら デミ グラス はちみつ なまクリーム さとう マスカットゼリー	11時50分給食開始 (個人懇談のため)		
16 水 牛	ご は ん	みかわあかどりのソースカツ キャベツのおかかあえ あつあげとやさいのみそしる	牛 乳	とりにく かつおぶし あつあげ みそ	もやし キャベツ にんじん だいこん はくさい えのきたけ かぼちゃ ねぎ	ごはん パンこ なたねあぶら さとう			
17 木 牛	ご は ん	さばのしょうがに やさいかおりづけ さわにわん	牛 乳	さば ぶたにく あぶらあげ	キャベツ きゅうり ごぼう だいこん にんじん みつば	ごはん ごまあぶら さつまいも			
18 金 牛	ち ゅう か め ん	しょうゆラーメン あいちのやさいコロッケ ツナとちんげんさいのごますえ	牛 乳	ぶたにく なると まぐろあぶらづけ	たけのこ もやし にんじん ねぎ れんこん ほうれんそう チンゲンサイ もやし	ちゅうかめん じゃがいも パンこ なたねあぶら さとう ごま	*リクエスト給食 「しょうゆラーメン」		
21 月 牛	ご は ん	ぶりのしょうゆこうじやき かぼちゃのそぼろあんかけ ゆずふうみのしろみそしる	牛 乳	ぶり とりにく あぶらあげ みそ	かぼちゃ だいこん にんじん はくさい こまつな ゆず	ごはん なたねあぶら さとう もち	*冬至給食		
22 火 は っ こ う	ス パ ゲ テ ィ	ミートスパゲティ フライドチキン ツリーサラダ セレクトデザート	は っ こ う 乳	ぶたにく だいす とりにく	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ トマト ブロッコリー キャベツ とうもろこし	スパゲティ オリーブオイル デミグラスソース なたねあぶら ドレッシング セレクトデザート	*クリスマス給食		

▼都合により、献立を変更する場合があります。調味料やだし等については記載していません。

**【今月の平均栄養価】** エネルギー 630kcal、たんぱく質15.8%、脂質29.8%、カルシウム333mg ※小学校 中学年を基準としています。

**【今月の地元の食材】** 大根・トマト・みつば(弥富市)、キャベツ(津島市・愛西市)

**【今月のセレクト給食】** 22日のセレクトは、①ストロベリーカップケーキ ②まっちゃんカップケーキ  
③しおキャラメルカップケーキ ④スイートポテト(卵不使用)の中から1つえらべます。

## コロナウイルスにかからないための5つのポイント

- 1 手洗いうがいをする**
- 2 しっかり栄養をとる**
- 3 十分な睡眠をとる**
- 4 マスクをつける**
- 5 人ごみを選ける**