



令和3年 12月 学校給食献立表



さぬき市大川学校給食共同調理場

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価	
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		小学4年	中学2年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂	調味料ほか	
1	水	牛乳	牛乳						594	762
		おいでまいのごはん				おいでまい				
		鮭メンチカツ	鮭メンチカツ				なたね油			
		ゆで野菜(とんかつソース)		にんじん 小松菜	キャベツ コーン			とんかつソース	20.9	25.3
		わかめのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	しいたけ たまねぎ			煮干し(だし)	
2	木	牛乳	牛乳						556	707
		中華風たきこみごはん	焼き豚		にんじん	たけのこ えだまめ 太ねぎ 干しいたけ	米 砂糖	ごま油	しょうゆ 清酒	
		せん切り野菜のスープ	ロースハム		金時にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ もやし レタス	でんぶん		鶏がらだし しょうゆ 中華だし	
		ほうれん草のツナサラダ	ツナ		ほうれん草 金時にんじん	キャベツ		ドレッシング		22.0
		みかん				みかん				
3	金	牛乳	牛乳						548	773
		小型コッペパン					コッペパン			
		シーフードクリームペネ	ベーコン えびいか	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	ペネ	なたね油	白ワイン コーンクリームスープ チキンコンソメ	
		かんぴょうのサラダ	ロースハム	こんぶ	金時にんじん	かんぴょう キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング		26.7
		小魚の青のり風味		かえり 青のり			砂糖	酢 しょうゆ		
6	月	牛乳	牛乳						618	770
		麦ごはん					米 大麦			
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮							
		だいこんとがんもどきの煮物	豚肉 がんもどき	角切り昆布	にんじん さやいんげん	だいこん	こんにやく 砂糖		清酒 しょうゆ みりん 煮干し(だし)	29.1
		おかかあえ	かつお節		ほうれん草	もやし キャベツ	砂糖	しょうゆ ポン酢		
7	火	牛乳	牛乳						579	731
		ごはん					米			
		厚焼き卵	厚焼き卵							
		きんぴらごぼう	鶏肉		にんじん さやいんげん	ごぼう しいたけ	こんにやく 砂糖	なたね油	しょうゆ みりん 清酒 削り節(だし)	23.4
		キャベツのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	だいこん キャベツ		削り節(だし)		
8	水	牛乳	牛乳						652	827
		麦ごはん					米 大麦			
		さばのごまだれかけ	さば				砂糖 でんぶん	ごま	清酒 みりん しょうゆ	
		香りあえ		ちりめん	ほうれん草	もやし はくさい ゆず	砂糖		しょうゆ 酢	30.9
		まごわやさしいみそ煮こみ	鶏肉 厚揚げ ちくわ みそ	角切り昆布	にんじん	ごぼう だいこん れんこん しいたけ	こんにやく 砂糖	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 煮干し(だし)	
9	木	牛乳	牛乳						673	875
		ごはん					米			
		きのこの和風ソースハンバーグ	ハンバーグ			しめじ しいたけ エリンギ	砂糖 でんぶん	なたね油	しょうゆ みりん	
		まんばのごまドレッシングあえ			金時にんじん まんば	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢	25.1
		うちこみ汁	油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	うどん さといも	煮干し(だし)		
10	金	牛乳	牛乳						605	796
		コッペパン					コッペパン			
		冬野菜ポークビーンズ	大豆 金時豆 豚肉 ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ だいこん はくさい	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン ビーフコンソメ しょうゆ トマトピューレ ケチャップ ウスターソース	
		ひじきのマリネ	ロースハム	ひじき	金時にんじん	キャベツ コーン	砂糖	なたね油	しょうゆ 酢	27.5
		ヨーグルト希少糖シロップかけ		ヨーグルト		ヨーグルト	希少糖シロップ			
13	月	牛乳	牛乳						617	784
		麦ごはん					米 大麦			
		厚揚げとチンゲンサイのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		金時にんじん にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが しいたけ たまねぎ たけのこ	砂糖 でんぶん	ごま油	清酒 しょうゆ チキンコンソメ トウバンジャン	
		ごまあえ			ほうれん草	もやし キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ ポン酢	25.1
		みかん				みかん				
		味つけのり		味つけのり						
14	火	牛乳	牛乳						589	765
		黒糖パン					黒糖パン			
		ほうれん草のグラタン					ポテトカップグラタン			
		パンブキンサラダ (マヨネーズ風調味料)	ロースハム		かぼちゃ	たまねぎ きゅうり コーン		マヨネーズ風ソース		20.2
		かぶのスープ	ベーコン		金時にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ セロリー かぶ	マカロニ	なたね油	鶏がらだし チキンコンソメ しょうゆ	
15	水	牛乳	牛乳						542	697
		発芽玄米入りごはん					米 発芽玄米			
		さけのもろみソースかけ	鮭 もろみ				砂糖 でんぶん		清酒 みりん しょうゆ	
		野菜のこんぶあえ		こんぶ	小松菜 金時にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ 酢 ポン酢	28.0
		けんちん汁	鶏肉 豆腐 ちくわ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも でんぶん	清酒 しょうゆ みりん 煮干し(だし)		
16	木	牛乳	牛乳						640	823
		冬野菜カレーライス(麦ごはん)					米 大麦			
		冬野菜カレーライス(ルウ)	豚肉	牛乳	金時にんじん	たまねぎ れんこん かぶ にんにく	じゃがいも	カレールウ	赤ワイン ウスターソース ケチャップ ビーフコンソメ	
		グリーンサラダ			ブロッコリー	キャベツ レタス コーン	砂糖	なたね油	煮干し 鶏がらだし	20.7
		りんご			りんご			酢		
17	金	牛乳	牛乳						639	828
		小型米粉パン					米粉パン			
		揚げ鶏のレモンソースかけ	鶏肉 でんぶん			レモン	砂糖 でんぶん	なたね油	しょうゆ	
		ツナサラダ	ツナ		赤ピーマン ほうれん草	キャベツ		ドレッシング		
		冬野菜のスープ	ベーコン		にんじん パセリ	セロリー たまねぎ かぶ はくさい	じゃがいも マカロニ	ローリエ 鶏がらだし チキンコンソメ しょうゆ	29.5	38.0
		クリスマスデザート				チョコムース(幼小) チョコケーキ(中)				

かみかみデー

まじわやさい

12月1日(水)のごはんに使用する「おいでまい」は、香川県内の子どもたちに、JA香川県が無償で提供してくださったものです。
「おいでまい」は2013年にデビューした香川県オリジナルのお米です。粒が白く、お米本来の食感を楽しむことができます。

※献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示しておりません。
※加工食品の内容成分やアレルギー原因食品の表示は、詳細献立表を各校・園に配付しておりますのでお問い合わせ下さい。
※さぬき市産及び香川県産が使用できる予定の料理名と食品名を、太字で表示しています。
※さぬき市の公式サイトでも献立表を公開しています。さぬき市⇒教育・文化⇒学校教育⇒学校給食⇒学校給食献立表



日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学4年	中学2年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
20	月	牛乳		牛乳						572	739
		中華どんぶり(麦ごはん)					米 大麦				
		中華どんぶり(具)	豚肉 いか		にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい たまねぎ たけのこ もやし きゅうり キャベツ	でんぶん	なたね油	清酒 しょうゆ 中華だし 鶏がらだし		
		はるさめサラダ	ロースハム		金時にんじん		はるさめ 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 からし	27.2	34.4
		小魚のごまあじ		かえり		砂糖	ごま	しょうゆ 酢			
21	火	牛乳		牛乳						574	736
		金時にんじんのピラフ	牛肉		金時にんじん	にんにく たまねぎ コーン	米	なたね油	白ワイン ビーフコンソメ しょうゆ		
		豆入りコンソメスープ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん パセリ	セロリー たまねぎ はくさい	じゃがいも		チキンコンソメ しょうゆ 鶏がらだし		
		アーモンドサラダ			にんじん 小松菜	キャベツ	砂糖	アーモンド なたね油	酢 しょうゆ	20.0	25.2
		みかん			みかん						
22	水	牛乳		牛乳						611	778
		ごはん					米				
		さばの塩焼き	さば						清酒		
		だいごんのゆず香あえ		ちりめん	金時にんじん	だいごん ゆず	砂糖		しょうゆ 酢	27.1	32.8
		かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ しめじ		煮干し(だし)			
23	木	牛乳		牛乳						668	873
		ごはん					米				
		レバーと肉だんごのじぶ煮	肉だんご レバー			しょうが	砂糖 でんぶん	なたね油	しょうゆ		
		ちりめんあえ		ちりめん	小松菜	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ ポン酢	26.6	33.9
		さつま汁	豚肉 油揚げ みそ	にんじん ねぎ	ごぼう だいごん	さつまいも		清酒 煮干し(だし)			
24	金	牛乳		牛乳						611	804
		コッペパン					コッペパン				
		ごぼうのクリームシチュー	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ ごぼう しめじ	じゃがいも	なたね油	白ワイン 鶏がらだし コーンクリームスープ チキンコンソメ		
		わかめサラダ		わかめ	小松菜	もやし キャベツ		ドレッシング		26.3	34.7
		みかん			みかん						
		いちごジャム				いちごジャム					

※献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示しておりません。

※加工食品の内容成分やアレルギー原因食品の表示は、詳細献立表を各校・園に配付しておりますのでお問い合わせ下さい。

※さぬき市産及び香川県産が使用できる予定の料理名と食品名を、太字で表示しています。

※さぬき市の公式サイトでも献立表を公開しています。さぬき市⇒教育・文化⇒学校教育⇒学校給食⇒学校給食献立表

令和3年11月分学校給食費口座振替日は、令和4年1月4日(火)です。

前日までに、引き落とし口座の残高確認をお願いします。

12月使用予定の地場産物



いただきまーす！

味覚を育てよう

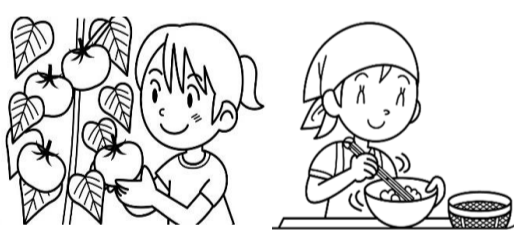
みなさんは、苦手な食べ物がありますか？好きなものばかりを食卓に並べていると、食の体験は狭まり、味覚は広がりません。子どものうちに、いろいろなものを食べる体験をすることは、生涯を通じての健康な体づくりへの第一歩になります。

好き嫌いをなくして、味覚を育てる第一歩を踏みだそう！

☆まずは一口食べてみよう

☆食材を育てて、料理をしてみよう

☆お腹を空かせてから食べよう



味覚が発達すると、好き嫌いが減っていろいろな料理のおいしさがわかるようになるよ！

野菜・きのこを食べましょう

野菜やきのこが苦手という声を聞くことがありますが、野菜・きのこに含まれるビタミン、ミネラル、食物繊維は風邪の予防につながる大切な栄養素です。苦みや独特の食感があるものがありますが、味覚が成長して実は食べられるようになってきていることもあります。まずは好きな調味料をかけてみたり、調理法を変えたりして食べてみましょう。



【おすすめ給食レシピ】

金時にんじんのピラフ

金時にんじんは、普段スーパーで並んでいる西洋にんじんよりも臭みが少なく、甘いのが特徴です。野菜が苦手でも食べやすいように、洋風な味付けのごはんです。

【材料】(米3合分)

- ・お米 3合分
- ・牛肉切り落とし 120g
- ・金時にんじん 1/2個 ・たまねぎ1/2個
- ・ホールコーン 40g
- ・にんにく(おろし) 2g
- ・コンソメ 4g
- ・こいくちしょうゆ 小さじ2杯
- ・塩 2g ・こしょう 少々

【作り方】

- ① たまねぎ、金時にんじんをみじん切りにする
- ② フライパンにサラダ油とにんにくを入れて熱し、牛肉を入れて炒める。
- ③ 玉ねぎ、金時にんじん、ホールコーンの順にフライパンに入れて炒める。
- ④ 塩、こしょう、こいくちしょうゆ、コンソメを入れて一沸かししたら、具と汁に分ける。
- ⑤ 炊飯器の釜に洗米した米、出汁、④の汁を入れる。
- ⑥ 3合目の線のところまで水を入れて炊飯する。
- ⑦ 炊き上がったら具とご飯をよく混ぜる。

※お好みでパセリを散らしたり、ゆでたまごを混ぜてもおいしいです。

クリスマスのメニューにおすすめ！

