



令和3年 12月 学校給食献立表



さめき市志度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)		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				
1	水	牛乳	牛乳							594	763	
		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	でんぷん		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	27.4		
		みかん			みかん							
3	金	牛乳	牛乳							556	784	
		小型コッペパン				コッペパン						
		シーフードクリームペンネ	ベーコン えびいか	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ	ペンネ 小麦粉	なたね油 バター	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		26.4	35.7	
		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							616	769	
		麦ごはん				米 大麦						
		いわしのみぞれ煮	いわしのみぞれ煮									
		だいこんとがんとどきの煮物	豚肉 がんとどき	こんぶ	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	34.1	
		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							618	770	
		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)		24.0	28.6	
		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)				
		みかん			みかん							
8	水	牛乳	牛乳							656	835	
		麦ごはん				米 大麦						
		さばのごまだれかけ	さば			砂糖 でんぷん	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	31.1	38.2	
		まごわやさしいみそ煮こみ	鶏肉 厚揚げ ちくわ みそ	こんぶ	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							675	878	
		ごはん				米						
		きのこの和風ソースハンバーグ	ハンバーグ			えきたけ しいたけ エリンギ	砂糖 でんぷん	なたね油	しょうゆ みりん			
		まんぼうのごまドレッシングあえ		金時にんじん まんぼう	もやし	砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酢		25.1	31.7	
		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							611	802	
		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	35.4	
		ヨーグルト希少糖シロップかけ	ヨーグルト			希少糖シロップ						
13	月	牛乳	牛乳							607		
		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 でんぷん	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		24.7		
		りんご			りんご							
		味つけのり		味つけのり								
14	火	牛乳	牛乳							589	766	
		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						
		パンプキンサラダ(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	25.7	
		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							563		
		発芽玄米入りごはん				米 発芽玄米						
		さけのろもみソースかけ	鮭 ろもみ			砂糖 でんぷん		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	28.3		
		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 でんぷん		清酒 しょうゆ みりん 煮干し(だし)				
16	木	牛乳	牛乳							663	848	
		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	赤ワインとんかつソース チョコチップ ビーフコンソメ 鶏がらだし			
		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	酢	21.6	26.7	
		みかん			みかん							
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 でんぷん			レモン	砂糖 でんぷん	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
まごわやさしい

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下さったものです。
「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いません。
※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。
※さめ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。
※さめき市の公式サイトでも献立表を公開しています。 さめき市⇒教育・文化⇒学校教育⇒学校給食⇒学校給食献立表



Table with columns for Date, Dish Name, Food Categories (1-6 groups), Seasoning, and Nutritional Value (Energy, Fat). Rows include 20th, 21st, 22nd, 23rd, and 24th of the month.

※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



12月 いただきまーす！ 味覚を育てよう

みなさんは、苦手な食べ物はありますか？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いくこともあります。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。

