

12月 学校給食こんだて表



バランスのよい食生活習慣で冬を元気に過ごそう

師走に入り、本格的な冬が近づいてきました。冬はかぜやインフルエンザが流行しやすく、また、様々な感染症にも注意が必要です。栄養バランスのよい食事と適度な運動、十分な休養・睡眠をとることで、からだの免疫力を高めましょう。

*一日三食規則正しく



*朝食をしっかりと食べて、体温アップ！



朝ごはんをおいしく食べるためには、早寝早起きを心がけましょう。

*あか+き+みどりの食べものの仲間がそろった栄養バランスのよい食事を！



主食+主菜+副菜(汁物)を組み合わせよう。汁物には、採りにくい野菜や海藻を使って補いましょう。

2日(月)	3日(火)	4日(水)	5日(木)	6日(金)
焼きぎょうざ パンサンスー 八宝菜 麦ごはん ソフト麺	キャベツの塩昆布あえ 揚げ大豆 肉みそソース ソフト麺	ほうれん草ともやしのおひたし けんちん汁 二色鶏そぼろごはんの具 白ごはん	カラフルソテー 鶏肉の香草パン粉焼き コーンシチュー 米粉パン	わかさぎのフリッター ヨーグルト 白菜と鶏だんごのスープ 五目チャーハン
有機野菜の日 9日(月)	10日(火)	おはなし給食 11日(水)	12日(木)	13日(金)
大根サラダ(ド) 福神漬 ポークカレー 麦ごはん	杏仁フルーツ 青のりポテト コーンラーメンの汁 中華麺	赤血球さん応援グラタン おなかにやさしいサラダ(ド) 乳酸菌飲料 白胡のおすすめ豚汁 白ごはん	海藻サラダ(ド) チョコクリーム れんこんチップス ポークビーンズ 食パン	さんまのかば焼き風 さつま汁 大根ごはん
16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)
さわらの柚庵焼き ほうれん草と白菜のごまあえ 里芋と大根の味噌汁 麦ごはん	ちくわの磯辺揚げ 小松菜と油揚げの煮びたし 卵とじうどんの汁 うどん	えびシュウマイ ほうれん草ともやしのナムル 麻婆豆腐 白ごはん	フルーツゼリーポンチ フランクフルト 焼きそば 小型パン	かぼちゃひき肉フライ みかん 関東煮 五目ひじきごはん
23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	おはなし給食
和風おろしハンバーグ キャベツのゆかりあえ 味付けのり かきたま汁 麦ごはん	フライドチキン クリスマスデザート 白菜とかぶのスープ カラフルピラフ	サバの照り焼き れんこんのきんぴら 豆腐とかまぼこのすまし汁 白ごはん	グリーンサラダ(ド) アンサンブルエッグ ボルシチ 黒パン	12月11日(水) 「はたらく細胞」 げんさく しみずあかね 原作 清水茜

冬休みにLet' Cooking!

～ 朝ごはんにおすすめ♪ 給食レシピ紹介 ～

フレンチトースト (食パン4枚分)

- ・食パン 4枚
 - ・たまご 1こ
 - ・牛乳 150cc
 - ・さとう 大さじ1と½
 - ・バニラエッセンス 少々
 - ・マーガリン 適宜
- ① 食パンを半分に切る。
 - ② Aをよく混ぜ合わせる。
 - ③ フライパンを温め、マーガリンを溶かす。
 - ④ ①の食パンを②の液をくぐらせ、③のフライパンでこんがり焼く。

ほうれん草と卵のいためもの (4人分)

- ・ほうれん草 120g (2/3袋)
 - ・ベーコン 40g
 - ・たまご 1こ
 - ・塩、こしょう 少々
 - ・しょうゆ 少々
 - ・マーガリン 小さじ½
- ① ほうれん草はよく洗い、ラップに包み電子レンジ600Wで約1分加熱する。
 - ② ①を水にとり水気を絞り、3cmに切る。
 - ③ フライパンを熱し、マーガリンをとかし、ベーコンを炒める。
 - ④ ③にたまごを加え、炒り卵にする。
 - ⑤ ①のほうれん草を加え、最後に、調味料で味を整える。

ねぎっちょのおすすめ“ぎふ野さい”

- 【12月の“ぎふ野さい”】
- * 小松菜(海津市)
 - * ほうれん草(高山市)
 - * 有機だいこん(ぎふ市)
 - * にんじん(各務原市)

今月の大根は、「ぎふで育てられた安心・安全な有機野菜」だよ！

令和6年度 12月給食材料明細表

岐南町総合調理センター

日(曜)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)
献立	牛乳 麦ごはん 八宝菜 焼ききょうざ パンサンスー	牛乳 ソフト麺 肉みそソース 揚げ大豆 キャベツの塩昆布あえ	牛乳 白ごはん 二色鶏そぼろごはんの具 ほうれん草ともやしのおひたし けんちん汁	牛乳 米粉パン 鶏肉の香草パン粉焼き カラフルソテー コーンシチュー	牛乳 五目チャーハン わかさぎのフリッター 白菜と鶏だんごのスープ ヨーグルト	牛乳 麦ごはん ポークカレー 大根サラダ 福神漬	牛乳 中華めん コーンラーメンの汁 青のりポテト 杏仁フルーツ	牛乳 白ごはん 赤血球さん応援グラタン おなかにやさしいサラダ にこのおすすめ豚汁 乳酸菌飲料	牛乳 食パン ポークビーンズ れんこんチップス 海藻サラダ チョコクリーム	牛乳 大根ごはん さんまのかば焼き風 さつま汁
	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚肉 15.00 いか 10.00 うずら卵 15.00 玉ねぎ 30.00 にんじん 8.00 きくらげ 1.00 干し椎茸 1.00 はくさい 50.00 水 8.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.18 白ごしょう 0.02 おろしにんにく 0.50 おろし生姜 0.50 こいくちしょうゆ 1.60 三温糖 0.30 酒 2.00 ごま油 0.30 かたくり粉 1.50 水 5.00 サラダ油 0.50 ぎょうざ 40.00 サラダ油 1.00 マロニー 5.00 きゅうり 15.00 にんじん 10.00 ごま油 0.40 三温糖 2.40 うすくちしょうゆ 3.00 米酢 1.50 食塩 0.10	牛乳 206.00 ソフト麺 80.00 豚ひき肉 30.00 酒 1.00 おろし生姜 0.20 玉ねぎ 60.00 にんじん 20.00 ねぎ 5.00 中ざら糖 4.00 赤みそ 13.00 和風だし 1.00 食塩 0.20 かたくり粉 1.80 サラダ油 0.50 大豆 30.00 かたくり粉 2.60 大豆白絞油 3.00 食塩 0.08 キャベツ 30.00 きゅうり 20.00 食塩 0.02 ごま油 0.20 塩昆布 1.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 いり卵 20.00 鶏ひき肉 30.00 おろし生姜 0.30 三温糖 2.00 こいくちしょうゆ 2.70 酒 1.20 サラダ油 0.50 ひきわり大豆 5.00 ほうれんそう 15.00 もやし 35.00 花かつお 1.00 こいくちしょうゆ 2.00 木綿豆腐 20.00 油揚げ 5.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 さといも 10.00 こんにゃく 10.00 ねぎ 5.00 角切昆布 0.20 うすくちしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00	牛乳 206.00 米粉パン 55.00 鶏肉 50.00 白ワイン 1.00 おろしにんにく 0.20 玉ねぎ 0.30 白ごしょう 0.02 鶏ガラスープ 0.50 パン粉 5.00 オリーブ油 1.50 サラダ油 1.50 キャベツ 35.00 赤ピーマン 5.00 パプリカ 5.00 食塩 0.20 白ごしょう 0.01 スープストック 0.01 サラダ油 0.20 ベーコン 10.00 じゃがいも 35.00 玉ねぎ 40.00 にんじん 15.00 クリームコーン 20.00 食塩 0.50 白ごしょう 0.02 スープストック 1.00 牛乳 25.00 薄力粉 4.00 マーガリン 4.00 サラダ油 0.50	牛乳 206.00 アルファ化米 60.00 精麦 5.00 精麦 10.00 焼き豚 15.00 にんじん 15.00 玉ねぎ 15.00 ねぎ 7.00 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.40 オイスターソース 1.50 ウスターソース 2.00 酒 1.00 ごま油 1.00 わかさぎフリッター 30.00 大豆白絞油 4.00 鶏だんご 20.00 はくさい 20.00 にんじん 10.00 はるさめ 5.00 干し椎茸 0.50 鶏ガラスープ 1.00 食塩 0.25 白ごしょう 0.02 青じそドレッシング 8.00 ヨーグルト 80.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 豚肉 25.00 じゃがいも 40.00 玉ねぎ 40.00 にんじん 15.00 ケチャップ 2.00 りんごビュール 5.00 ウスターソース 2.00 食塩 15.00 ロイヤルマサラ 0.02 フルーツチャツネ 1.00 食塩 0.05 白ごしょう 0.02 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 サラダ油 0.50 だいこん 30.00 きゅうり 20.00 ホールコーン 5.00 青じそドレッシング 8.00 福神漬 10.00	牛乳 206.00 蒸し中華めん 160.00 豚肉 15.00 ホールコーン 10.00 にんじん 15.00 もやし 15.00 チンゲン菜 5.00 おろしにんにく 0.20 おろし生姜 0.20 食塩 0.20 白ごしょう 0.02 ウェイパー 1.50 こいくちしょうゆ 4.00 サラダ油 0.25 フライドポテト 40.00 あおのり 0.15 食塩 0.10 サラダ油 2.00 黄桃チャンク 20.00 パインチャンク 20.00 みかんチャンク 20.00 杏仁豆腐 20.00	牛乳 206.00 白ごはん 15.00 じゃがいも(冷) 5.00 オニオンソテー 20.00 ほうれんそう(冷凍) 10.00 牛乳 6.00 ホワイトソース 38.00 白みそ 3.00 うすくちしょうゆ 0.27 みりん 0.65 ナチュラルチーズ 10.00 アルミカップ 1.00 ブロックリー 25.00 ホールコーン 10.00 キャベツ 20.00 香りごまドレ 5.00 れんこん 30.00 大豆白絞油 3.00 食塩 0.17 キャベツ 30.00 カットわかめ 0.50 きゅうり 15.00 ホールコーン 10.00 野菜和風ドレッシング 5.00 チョコクリーム 15.00	牛乳 206.00 食パン 55.00 豚肉 10.00 大豆水煮 35.00 じゃがいも 20.00 玉ねぎ 50.00 にんじん 20.00 トマトビュール 14.00 ケチャップ 7.00 ハヤシルウ 3.00 りんごビュール 5.00 こいくちしょうゆ 1.80 デミグラスソース 3.00 食塩 0.10 白ごしょう 0.02 三温糖 1.00 スープストック 1.00 サラダ油 0.50 れんこん 30.00 大豆白絞油 3.00 食塩 0.17 キャベツ 30.00 カットわかめ 0.50 きゅうり 15.00 ホールコーン 10.00 野菜和風ドレッシング 5.00 チョコクリーム 15.00	牛乳 206.00 精白米 50.00 精麦 5.00 油揚げ 5.00 だいこん 20.00 だいこん葉 1.00 酒 1.00 うすくちしょうゆ 2.40 和風だし 1.00 みりん 2.40 サラダ油 0.50 さんま開き 30.00 かたくり粉 5.00 大豆白絞油 5.00 酒 0.40 おろし生姜 0.25 三温糖 3.00 こいくちしょうゆ 4.00 水 7.50 かたくり粉 0.20 鶏肉 10.00 だいこん 20.00 にんじん 10.00 さといも 15.00 こんにゃく 5.00 ねぎ 5.00 白みそ 10.00 いりこだし 2.00
架	634・829	665・853	595・706	696・864	619・742	608・770	610・728	680・805	697・850	576・693
日(曜)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	
献立	牛乳 麦ごはん さわらの柚庵焼き ほうれん草と白菜のごまあえ 里芋と大根のみそ汁	牛乳 うどん 卵とじうどんの汁 ちくわの磯辺揚げ 小松菜と油揚げの煮びたし	牛乳 白ごはん 麻婆豆腐 えびしゅうまい ほうれん草ともやしのナムル	牛乳 小型パン 焼きそば フランクフルト フルーツゼリーポンチ	牛乳 五目ひじきごはん 関東煮 かぼちゃひき肉フライ みかん	牛乳 麦ごはん 和風おろしハンバーグ キャベツのゆかりあえ かきたま汁 味付けのり	牛乳 カラフルピラフ フライドチキン 白菜とかぶのスープ クリスマスデザート	牛乳 白ごはん サバの照り焼き れんこんのきんぴら 豆腐とかまぼこのすまし汁	牛乳 黒パン ボルシチ アンサンブルエッグ グリーンサラダ	
	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 さわら 40.00 しろしょうゆ 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 みりん 4.00 ゆず 1.00 ほうれんそう 20.00 はくさい 30.00 白すりごま 2.00 こいくちしょうゆ 2.00 さといも 15.00 だいこん 15.00 にんじん 10.00 油揚げ 5.00 木綿豆腐 10.00 ねぎ 5.00 赤みそ 10.00 いりこだし 2.00	牛乳 206.00 うどん 70.00 液卵 20.00 にんじん 15.00 かまぼこ 15.00 干し椎茸 0.50 ねぎ 5.00 食塩 0.36 しろしょうゆ 5.00 みりん 1.00 かつおだし 2.00 かたくり粉 0.50 ミニちくわ 26.00 薄力粉 5.00 米粉 5.00 あおのり 0.20 水 13.50 食塩 0.05 大豆白絞油 5.00 こまつな 35.00 油揚げ 7.00 うすくちしょうゆ 1.60 三温糖 0.50 みりん 0.55 和風だし 0.34	牛乳 206.00 精白米 80.00 冷凍豆腐 90.00 豚ひき肉 20.00 サラダ油 0.50 おろし生姜 0.25 おろしにんにく 0.25 トウバンジャン 0.11 ねぎ 10.00 テンメンジャン 3.70 三温糖 1.57 酒 2.00 こいくちしょうゆ 5.60 鶏ガラスープ 0.56 水 45.00 ごま油 0.30 かたくり粉 1.70 にら 5.00 サラダ油 0.50 えびしゅうまい 36.00 もやし 40.00 ほうれんそう 10.00 上白糖 0.80 こいくちしょうゆ 1.70 米酢 2.00 ごま油 0.50	牛乳 206.00 小型パン 30.00 焼きそば麺 70.00 やきそばソース 2.00 豚肉 15.00 キャベツ 50.00 玉ねぎ 30.00 にんじん 15.00 きざみ生姜 1.00 あおのり 0.20 焼きそばソース 8.00 食塩 0.10 白ごしょう 0.02 サラダ油 0.50 フランクフルト 30.00 ケチャップ 5.00 ウスターソース 2.50 三温糖 1.50 りんごチャンク 20.00 パインチャンク 20.00 カクテルゼリー 20.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 鶏肉 10.00 にんじん 15.00 米ひじき 1.50 油揚げ 5.00 酒 1.00 こいくちしょうゆ 4.80 だいたいこんおろし 2.00 みりん 0.50 和風だし 1.00 サラダ油 1.00 にんじん 15.00 だいこん 35.00 さといも 20.00 焼きちくわ 12.00 はんぺん 18.00 粒こんにゃく 10.00 角切昆布 0.50 こいくちしょうゆ 1.50 えのきたけ 10.00 うすくちしょうゆ 2.30 三温糖 0.20 みりん 2.30 かつおだし 1.20 水 75.00 かぼちゃひき肉フライ 40.00 大豆白絞油 4.00 みかん 40.00	牛乳 206.00 精白米 70.00 精麦 7.00 ハンバーグ 60.00 おろし生姜 0.20 三温糖 1.23 こいくちしょうゆ 3.00 みりん 0.25 スープストック 5.00 かたくり粉 0.30 水 3.00 マーガリン 1.00 キャベツ 30.00 きゅうり 20.00 ゆかり粉 0.50 食塩 0.06 液卵 20.00 木綿豆腐 15.00 えのきたけ 10.00 ほうれんそう 8.00 食塩 0.25 しろしょうゆ 4.00 酒 0.50 水耕ねぎ 2.00 かたくり粉 0.60 味付けのり 2.00	牛乳 206.00 アルファ化米 50.00 精麦 5.00 ベーコン 10.00 玉ねぎ 20.00 にんじん 10.00 ホールコーン 15.00 えだまめ 5.00 マッシュルーム 5.00 スープストック 1.00 食塩 0.50 白ごしょう 0.02 マーガリン 1.00 鶏肉 50.00 白ワイン 2.00 食塩 0.30 ブラックベツパー 0.02 おろしにんにく 1.00 かたくり粉 10.00 大豆白絞油 5.00 ハム 10.00 はくさい 20.00 かぶ 25.00 にんじん 10.00 スープストック 1.50 食塩 0.30 白ごしょう 0.02 サラダ油 0.25 クリスマスデザート 38.00	牛乳 206.00 精白米 80.00 さば 40.00 こいくちしょうゆ 2.00 しろしょうゆ 2.00 みりん 4.00 れんこん 25.00 にんじん 15.00 こんにゃく 10.00 うすくちしょうゆ 2.00 三温糖 1.20 みりん 0.50 和風だし 0.50 ごま油 0.50 木綿豆腐 20.00 ちらしかまぼこ 5.00 にんじん 10.00 みつば 4.00 干し椎茸 0.20 しろしょうゆ 4.00 食塩 0.25 かつおだし 2.00 アンサンブルエッグ 50.00 ブロックリー 30.00 きゅうり 10.00 キャベツ 20.00 ゆめ・7757ドレッシング 5.00		
架	567・725	615・789	650・780	606・763	572・671	597・769	673・792	581・695	598・	

※分量は小学校3・4年生の1人当たりの量(g)を表示しています。
※エネルギー量(kcal)は、左から小学校・中学校量を表示しています。
※学校給食で使用する県内産の食材については、学校給食地産地消推進事業により、県・市町村・JAグループから援助を受けています。
※材料の都合により、やむをえず献立及び使用材料を一部変更する場合がありますので、あらかじめご了承ください。