



12月の給食献立表



令和3年度

小川町学校給食センター

日	曜	献立名				材 料 名			
		主 食	牛乳	つけるもの	お か ず	血や肉をつくる (あかの食品)	力や体温になる (きいろの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)	
1	水	ちやめし	牛乳		こんさいのごまじる しゅうまい きりぼしだいこんのごもくに	牛乳 とうふ みそ しゅうまい ぶたにく あぶらあげ だいず	ちやめし あぶら ごま しゅうまいのかわ さとう	☆にんじん ごぼう ☆だいこん ○ながねぎ こまつな きりぼしだいこん	
2	木	こどもパン スライス	牛乳	ごま ドレッシング	はくさいとさつまいものクリームシチュー ハンバーグデミグラスソースかけ ごぼうサラダ ⊕スライスチーズ	牛乳 とりにく しろはなまめ ハンバーグ ⊕スライスチーズ シチューの中の牛乳	こどもパン あぶら さつまいも ホワートルウ さとう ドレッシング	☆にんじん たまねぎ ○はくさい とうもろこし ブロッコリー キャベツ きゅうり ごぼう	
3	金	ごはん	牛乳	ソース	わかめスープ はんぺんチーズフライ ピビンパ	牛乳 とりにく とうふ わかめ ぶたにく はんぺんチーズフライ	ごはん ごまあぶら でんぶん あぶら さとう ごま	☆にんじん たまねぎ こまつな にんにく たけのこ ○ながねぎ もやし ほうれんそう	
6	月	ごはん	牛乳	ソース	とんじる さけフライ いとこんにやくのもの	牛乳 ぶたにく とうふ みそ さけフライ とりにく	ごはん あぶら じゃがいも ごまあぶら こんにやく さとう	ごぼう ☆にんじん ☆だいこん ○ながねぎ たまねぎ ピーマン	
7	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	ちゅうか ドレッシング	みそラーメン さいのくにくまん ちゅうかサラダ ⊕アーモンドフィッシュ	牛乳 ぶたにく みそ にくまん だいず ⊕かたくちいわし	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま にくまんのかわ ドレッシング ⊕アーモンド	にんにく ねしょうが ☆にんじん たまねぎ もやし とうもろこし にら キャベツ ブロッコリー	
8	水	ごはん	牛乳		すいとん やきチキンナゲット すきやきふうに	牛乳 とりにく チキンナゲット ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら すいとん しらたき さとう	ごぼう ☆にんじん ☆だいこん こまつな ○はくさい ○ながねぎ	
9	木	コッペパン スライス	牛乳	わふう ドレッシング	やきそば カリフラワーサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく ちくわ あおこ ヨーグルト	コッペパン ちゅうかめん あぶら ドレッシング	☆にんじん たまねぎ キャベツ もやし カリフラワー ブロッコリー とうもろこし	
10	金	ごはん	牛乳		カレー オムレツ みかん	牛乳 ぶたにく カレーの中の牛乳 オムレツ	ごはん あぶら じゃがいも さとう カレールウ	にんにく ねしょうが ☆にんじん たまねぎ みかん	
13	月	ごはん	牛乳	ソース	つきなじる ポテトコロッケ ごぼうとぶたにくのいりに	牛乳 とりにく とうふ みそ ぶたにく	ごはん あぶら しらたまだんご ポテトコロッケ こんにやく さんおんとう ごま	☆にんじん ☆だいこん ○ながねぎ こまつな ごぼう	
14	火	じごなうどん	牛乳	マヨネーズ	とりなんばん あつやきたまご ポテトサラダ ⊕ひとくちチーズ	牛乳 とりにく あぶらあげ あつやきたまご ⊕ひとくちチーズ	じごなうどん あぶら さんおんとう じゃがいも マヨネーズ	☆にんじん たまねぎ ☆だいこん ○ながねぎ こまつな とうもろこし きゅうり	
15	水	ごはん	牛乳	ソース	けんちんじる ささみカツ ひじきとがんものいために	牛乳 あぶらあげ とうふ ささみカツ ぶたにく ひじき がんもどき	ごはん あぶら さといも こんにやく さんおんとう	ごぼう ☆にんじん ☆だいこん こまつな	
16	木	バター コッペパン	牛乳	イタリアン ドレッシング	キャロットスープ にくだんごケチャップソースかけ イタリアンサラダ	牛乳 とりにく スープの中の牛乳 にくだんご	バターコッペパン あぶら じゃがいも ホワートルウ さとう ドレッシング	☆にんじん たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり きピーマン	
17	金	ごはん	牛乳	ナムル ドレッシング	とうふのちゅうかに はるまき ナムル	牛乳 ぶたにく なると とうふ はるまき	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら はるまきのかわ ドレッシング	にんにく ねしょうが ☆にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし とうもろこし こまつな	
20	月	ごはん	牛乳		さつまじる あじのなんばんづけ あつあげのカレーいため	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ あじのでんぶんつき ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら さつまいも さとう カレーこ	☆にんじん ☆だいこん ○ながねぎ にんにく たまねぎ ピーマン	
21	火	ホット ちゅうかめん	① ジョア ② 牛乳	マヨネーズ	しおラーメン クリスピーチキン ツリーサラダ デザートセレクト	① ジョア ② 牛乳 ぶたにく クリスピーチキン	ホットちゅうかめん ごまあぶら あぶら マヨネーズ [チョコケーキ シュークリーム] [いちごゼリー]	にんにく ねしょうが ☆にんじん たけのこ とうもろこし もやし ○ながねぎ ☆チンゲンサイ ブロッコリー カリフラワー きピーマン	
中学校のみ		ごはん	ジョア		にくじゃが さばのたつたあげ こんさいのごまみそいため	ジョア ぶたにく さつまあげ さばのたつたあげ とりにく みそ	ごはん あぶら じゃがいも しらたき さんおんとう ごま こんにやく さとう ごまあぶら	☆にんじん たまねぎ ごぼう れんこん	

実施回数 小 15回 中 16回
 “はし”は毎日用意しましょう！
 ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。
 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町産の有機栽培野菜・○は小川町産のおがわん野菜を予定しています。
 ★毎月19日は食育の日です。今月は人参を使用します。★

※裏面もあります

「食育の日給食」レシピ集



とうじ 冬至って何？

冬至とは、1年の中でもっとも風が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていく日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べると脳の血管の病気やかぜを予防するといわれています。



毎月19日は「食育の日」

みんなの元気は地元野菜から

～味わおう！食育の日にこの野菜～



小川町マスコットキャラクター 星夢(すたむ)ちゃん

小川町では、毎月19日(食育の日)前後に、小中学校と保育園の給食で統一食材を使った献立を提供することになっています。今月の食材は「にんじん」です。12月16日(木)「キャロットスープ」に入っています。

にんじんは一般的に流通しているオレンジ色の西洋種とお正月などに出回る赤い東洋種があり、どちらもβカロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。βカロテンは体内で必要な分だけビタミンAにかわり、免疫力を高めたり、目や粘膜の健康を保ったりする効果を発揮します。さらに、βカロテンそのものにもすぐれた抗酸化作用があるため、老化の原因となる活性酸素の害から体を守るのに役立ちます。βカロテンは油脂に溶けて吸収されるため、油を使って調理するのがおすすめです。