令和4年12月 小学校給食予定献立表

（太子町教育委員会・太子町学校給食会）

No. 294

【栄養三色】

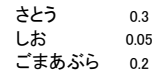
赤（あ）	血や筋肉や骨をつくる食べ物
	【たんぱく質・無機質】
	魚・肉・卵・豆・牛乳・海藻
黄（き）	熱や力のもとになる食べ物
	【炭水化物・脂質】
	穀類・芋・油・砂糖
緑（み）	体の調子を整える食べ物
	【ビタミン・無機質】
	野菜・果物

※太字は地産地消の食材です。

※食材　入荷の都合により、
内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、
えび・かにが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。
気をつけて食べましょう。



※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

【12月分平均栄養量】

	エネルギー kcal	たんぱくしつ %	ししつ %	カルシウム mg	てつ mg	ビタミン A μgRAE	ビタミン B1 mg	ビタミン B2 mg	ビタミン C mg
学校給食摂取基準	650	13～20 ※1	20～30 ※2	350	3.0	200	0.40	0.40	25
12月分 平均栄養量	627	17.5	29.4	411	3.9	250	0.46	0.56	26

※1摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%～20%
※2摂取エネルギー全体の脂質の割合20%～30%

※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

1(木) ごはん ぎゅうにゅう

とんじゃが

ぶたにく	30（あ）
じゃがいも	60（き）
たまねぎ	40（み）
にんじん	20（み）
いとこんにゃく	30
むきえだまめ	5（み）
けずりぶし	2
こいくちしょうゆ	3.5
うすくちしょうゆ	1
さとう	2.5（き）
みりん	1
あぶら	0.2（き）

こなどうふいりたまごやき

とりミンチ	20（あ）
たまご	25（あ）
こなどうふ	4（あ）
ひじき	0.3（あ）
にんじん	2（み）
あおねぎ	2（み）
あぶら	0.2（き）
さけ	0.5
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.5
さとう	0.4（き）
けずりぶし	0.3

わかめときゅうりのサラダ

ツナ	8（あ）
ほしわかめ	0.3（あ）
きゅうり	20（み）
ホールコーン	5（み）
ドレッシング クラス1ぽん	（き）
（かおりごま）	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
665	32.8	22.0

2(金) コッペパン ぎゅうにゅう

ビーフシチュー

ぎゅうにく	25（あ）
じゃがいも	40（き）
たまねぎ	40（み）
にんじん	20（み）
しめじ	10（み）
にんにく	0.05（み）
とりがらスープ	6
ポークブイヨン	2
こめこハヤシルウ①	5
こめこハヤシルウ②	5
トマトケチャップ	4.5
トマトピューレ	2（み）
のうこうソース	0.2
あかワイン	0.5
しお	0.05
こしょう	0.02
でんぷん	0.5（き）
あぶら	0.2（き）

ボイルウインナー

ウインナ	1ぽん（あ）

ドレッシングあえ

ささみフレーク	10（あ）
キャベツ	25（み）
にんじん	5（み）
こいくちしょうゆ	1.4
さとう	1.2（き）
みりん	0.3
す	1

ミニチーズ

ハイチーズ	1こ（あ）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
603	28.1	23.6

5(月) ごはん ぎゅうにゅう

かきたまじる

とうふ	30（あ）
たまご	20（あ）
かまぼこ	5（あ）
たまねぎ	20（み）
にんじん	10（み）
あおねぎ	5（み）
けずりぶし	2
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	1
しお	0.2
さけ	0.5
みりん	1
でんぷん	0.5（き）

さわらのこうみやき

さわら	1きれ（あ）
こいくちしょうゆ	3
さとう	2（き）
ゆずかじゅう	0.5（み）
す	1
でんぷん	0.2（き）

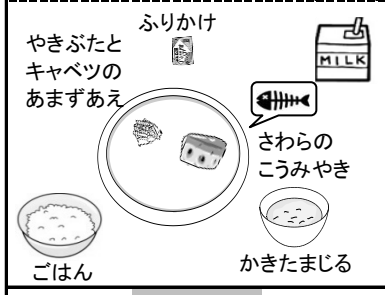
やきぶたとキャベツのあまずあえ

やきぶた	10（あ）
キャベツ	20（み）
こまつな	5（み）
にんじん	5（み）
す	2
さとう	2（き）
うすくちしょうゆ	1.5
ごまあぶら	0.3（き）

ふりかけ

ふりかけ（こんぶ）	1ふくろ

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
580	28.6	16.9



6(火) アップルパン ぎゅうにゅう

ミネストローネ

ベーコン	15（あ）
スパゲティ（ショート）	7（き）
たまねぎ	30（み）
キャベツ	20（み）
じゃがいも	20（き）
にんじん	10（み）
セロリー	1（み）
トマト（かん）	5（み）
にんにく	0.05（み）
とりがらスープ	8
ポークブイヨン	3
しお	0.2
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	2
さとう	0.3（き）
あかワイン	1

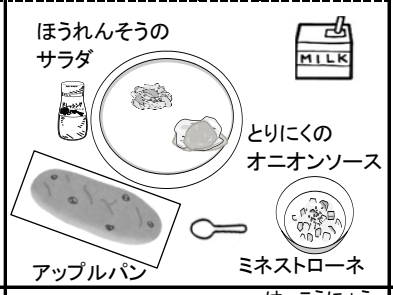
とりにくのオニオンソース

とりにく	1きれ（あ）
たまねぎ	8（み）
しょうが	0.1（み）
にんにく	0.02（み）
しお	0.1
こしょう	0.01
りんごピューレ	1（み）
あぶら	0.1（き）
こいくちしょうゆ	1.8
さけ	1.2
さとう	1.8（き）
でんぷん	0.3（き）

ほうれんそうのサラダ

ツナ	5（あ）
ほうれんそう	30（み）
にんじん	5（み）
ホールコーン	10（み）
ドレッシング クラス1ぽん	（き）
（サウザンアイランド）	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
646	29.3	24.6



7(水) ごはん ぎゅうにゅう

ちゅうかスープ

ぶたにく	10（あ）
はるさめ	5（き）
こまつな	10（み）
たまねぎ	20（み）
にんじん	10（み）
はくさいキムチ	5（み）
しょうが	0.2（み）
とりがらスープ	8
ポークブイヨン	2
しお	0.2
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	3
さけ	1
あぶら	0.2（き）

にくだんごのケチャップあん

ミートボール	40（あ）
でんぷん	8.1（き）
あげあぶら	2（き）
トマトケチャップ	4
トマトピューレ	1.2（み）
さとう	0.8（き）
こいくちしょうゆ	0.3
ウスターソース	0.4
あかワイン	0.2

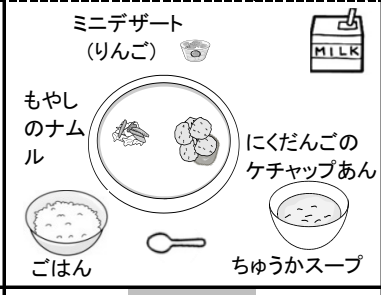
ミニデザート

ミニゼリー（りんご）	1こ（き）

もやしのナムル

もやし	25（み）
ほうれんそう	10（み）
にんじん	5（み）
すりごま	0.5（き）
うすくちしょうゆ	1.5
さとう	0.3（き）
しお	0.05
ごまあぶら	0.2（き）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
568	21.1	13.4



8(木) ごはん ぎゅうにゅう

ぎゅうすきどん

ぎゅうにく	30（あ）
いとこんにゃく	30
はくさい	30（み）
たまねぎ	20（み）
にんじん	10（み）
えのきたけ	10（み）
こいくちしょうゆ	5.5
さとう	3（き）
さけ	1
みりん	0.5
あぶら	0.2（き）
けずりぶし	2

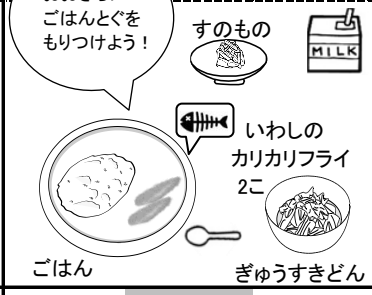
いわしのカリカリフライ

いわしのカリカリフライ	2こ（あ）
あげあぶら	6（き）

すのもの

ささみフレーク	10（あ）
ほしわかめ	0.2（あ）
きゅうり	25（み）
す	1.6
さとう	1（き）
うすくちしょうゆ	0.8
みりん	0.4

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
630	26.6	22.2



9(金) ごはん ぎゅうにゅう

カレーライス

ぶたにく	25（あ）
じゃがいも	40（き）
たまねぎ	40（み）
にんじん	20（み）
りんごピューレ	5（み）
しょうが	0.1（み）
とりがらスープ	6
にんにく	0.05（み）
ポークブイヨン	2
あかワイン	1
ウスターソース	1
のうこうソース	1
こいくちしょうゆ	1
トマトケチャップ	3
しお	0.1
あぶら	0.2（き）
こめこカレールウ①	8（き）
こめこカレールウ②	8（き）
でんぷん	0.5（き）

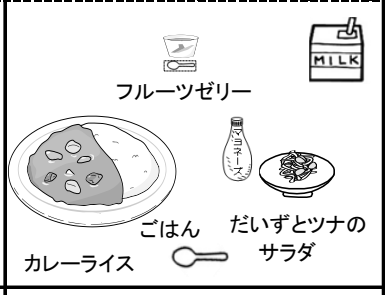
だいずとツナのサラダ

ツナ	5（あ）
だいず	3（あ）
きゅうり	10（み）
にんじん	5（み）
こいくちしょうゆ	0.9
さとう	0.5（き）
みりん	0.35
マヨネーズ クラス1ぽん	（き）

フルーツゼリー

ぶどうゼリー	1こ（き）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
653	21.6	19.5



12(月) ごはん ぎゅうにゅう

のっぺいじる

とりにく	15（あ）
さといも	20（き）
あぶらあげ	5（あ）
つきこんにゃく	10
にんじん	10（み）
だいこん	20（み）
ごぼう	10（み）
あおねぎ	5（み）
みりん	1
さけ	1
うすくちしょうゆ	3.6
でんぷん	1（き）
けずりぶし	2

とうふハンバーグのてりやきソース

とうふハンバーグ	1こ（あ）
こいくちしょうゆ	2
さとう	1（き）
みりん	1
でんぷん	0.3（き）

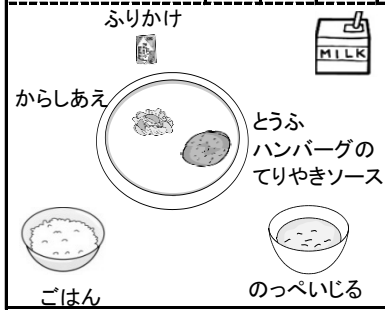
からしあえ

やきぶた	10（あ）
キャベツ	20（み）
こまつな	10（み）
こいくちしょうゆ	1.5
さとう	1（き）
みりん	0.4
す	1
ようからし	0.08

ふりかけ

ふりかけ（かつお）	1ふくろ

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
578	24.9	15.6



13(火) コッペパン はっこうにゅう（プレーン）

リクエスト給食 ～特別編～

コーンクリームスープ

ベーコン	10（あ）
クリームコーン	35（み）
たまねぎ	30（み）
にんじん	15（み）
ホールコーン	10（み）
むきえだまめ	5（み）
だっしふんにゅう	1.5（あ）
ぎゅうにゅう	20（あ）
バター	3（き）
こむぎこ	3.5（き）
あぶら	0.5（き）
とりがらスープ	8
ポークブイヨン	3
なまクリーム	2（き）
しろワイン	1
しお	0.4
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	0.15

ぶたヒレのソースふうみ

ぶたヒレにく	1こ（あ）
しょうが	0.2（み）
でんぷん	8.35（き）
あげあぶら	3（き）
こいくちしょうゆ	0.6
さけ	0.5
さとう	1.1（き）
ウスターソース	3.8

もやしサラダ

ちくわ	10（あ）
もやし	25（み）
ほしわかめ	0.3（あ）
しろごま	0.5（き）
ドレッシング クラス1ぽん	（き）
（わふう）	

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
573	25.3	15.2

14(水) ごはん ぎゅうにゅう

とんじる

ぶたにく	20（あ）
あぶらあげ	5（あ）
さつまいも	25（き）
だいこん	15（み）
にんじん	10（み）
ごぼう	10（み）
あおねぎ	5（み）
けずりぶし	2
あかみそ	8（あ）
しろみそ	2（あ）

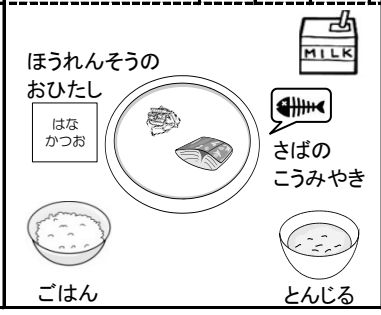
さばのこうみやき

さば	1きれ（あ）
こいくちしょうゆ	3
さとう	2（き）
ゆずかじゅう	0.5（み）
す	1
でんぷん	0.2（き）

ほうれんそうのおひたし

ほうれんそう	30（み）
えのきたけ	10（み）
けずりぶし	0.5
うすくちしょうゆ	1.3
さとう	0.2（き）
みりん	1
はなかつお クラス1ふくろ	（あ）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
624	31.9	19.8



15(木) ごはん ぎゅうにゅう

はっぽうさい

ぶたにく	30（あ）
にんにく	0.2（み）
しょうが	0.2（み）
いか	15（あ）
かまぼこ	10（あ）
キャベツ	50（み）
たけのこ	10（み）
にんじん	15（み）
チンゲンサイ	10（み）
たまねぎ	40（み）
さけ	0.5
あぶら	0.2（き）
ごまあぶら	0.3（き）
しお	0.2
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	3
さとう	0.3（き）
オイスターソース	1
とりがらスープ	3
ポークブイヨン	3
でんぷん	1.5（き）

パオズ

パオズ	1こ（あ）

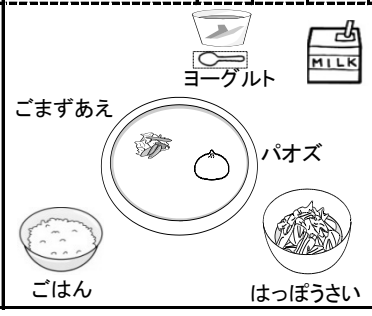
ごまずあえ

きりぼしだいこん	2（み）
キャベツ	15（み）
にんじん	5（み）
しろごま	0.5（き）
ごまあぶら	0.2（き）
うすくちしょうゆ	1.7
さとう	1.3（き）
す	1.5
みりん	0.5

ヨーグルト

ヨーグルト	1こ（あ）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
629	30.7	13.6



16(金) こくとうパン ぎゅうにゅう

マカロニスープ

ベーコン	15（あ）
マカロニ（アルファベット）	5（き）
はくさい	30（み）
たまねぎ	30（み）
にんじん	10（み）
セロリー	1（み）
とりがらスープ	8
ポークブイヨン	3
しろワイン	1
しお	0.2
こしょう	0.03
うすくちしょうゆ	3

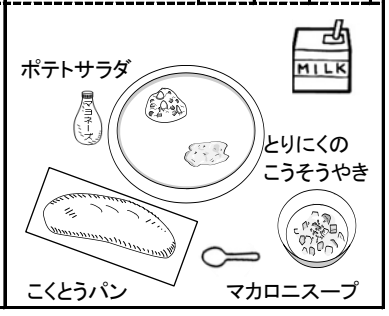
とりにくのこうそうやき

とりにく	1きれ（あ）
にんにく	0.02（み）
バジル(チップ)	0.1
ローズマリー	0.04
パプリカこ	0.05
しお	0.3
こしょう	0.01
オリーブオイル	1（き）

ポテトサラダ

じゃがいも	30（き）
きゅうり	10（み）
にんじん	5（み）
ホールコーン	5（み）
しお	0.05
こしょう	0.02
マヨネーズ クラス1ぽん	（き）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
606	27.6	26.4



19(月)　ごはん　ぎゅうにゅう

カレーうどん

ぎゅうにく	20（あ）
あぶらあげ	5（あ）
うどん	60（き）
じゃがいも	15（き）
たまねぎ	25（み）
にんじん	10（み）
あおねぎ	5（み）
しょうが	0.1（み）
とりがらスープ	8
こめこカレールウ①	2（き）
こめこカレールウ②	3（き）
カレーこ	0.1
ターメリック	0.05
こいくちしょうゆ	2.5
さけ	0.5
でんぷん	0.2（き）
あぶら	0.2（き）

やきししゃも

ししゃも	1ぴき（あ）

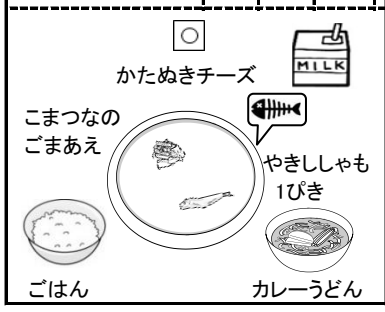
こまつなのごまあえ

ささみフレーク	8（あ）
こまつな	8（み）
キャベツ	15（み）
にんじん	5（み）
すりごま	0.5（き）
うすくちしょうゆ	1.7
さとう	0.3（き）
みりん	0.8

かたぬきチーズ

かたぬきチーズ	1こ（あ）

エネルギー kcal	たんぱくしつ g	ししつ g
599	27.6	18.6



20(火)　ぎゅうにゅう

やさいスープ

ウインナ	8（あ）
キャベツ	25（み）
たまねぎ	30（み）
にんじん	10（み）
とりがらスープ	7
ポークブイヨン	2.7
しろワイン	1
しお	0.2
こしょう	0.02
うすくちしょうゆ	1.5

ブロッコリーのサラダ

ツナ	8（あ）
ブロッコリー	15（み）
ホールコーン	3（み）
ドレッシング　クラス1ぽん	（き）
（サウザンアイランド）	

チキンライス

こめ	65（き）
チキンライスのもと	20
とりにく	20（あ）
たまねぎ	15（み）
にんじん	5（み）
グリンピース	3（み）
しお	0.1
こしょう	0.02
パプリカこ	0.05
あかワイン	2
トマトケチャップ	8
あぶら	0.2（き）

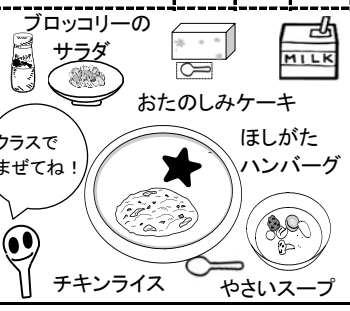
ほしがたハンバーグ

ほしがたハンバーグ	1こ（あ）

おたのしみケーキ

クリスマスケーキ	1こ（き）

kcal	g	g
763	29.5	31.0



21(水)　ごはん　ぎゅうにゅう

はくさいのみそしる

ほしわかめ	0.3（あ）
はくさい	30（み）
たまねぎ	20（み）
にんじん	10（み）
あおねぎ	5（み）
けずりぶし	2
あかみそ	8（あ）
しろみそ	2（あ）

ひじきのサラダ

ひじき	0.8（あ）
あぶらあげ	3（あ）
にんじん	10（み）
ホールコーン	10（み）
むきえだまめ	5（み）
さとう	0.4（き）
こいくちしょうゆ	0.5
さけ	0.5
ドレッシング　クラス1ぽん	（き）
（かおりごま）	

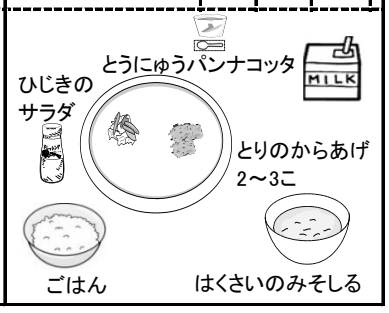
とりのからあげ

とりにく	50（あ）
しょうが	0.8（み）
にんにく	0.02（み）
こいくちしょうゆ	2.2
さとう	0.8（き）
さけ	0.8
でんぷん	10（き）
あげあぶら	5（き）

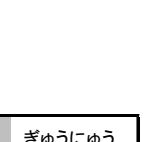
とうにゅうパンナコッタ

とうにゅうパンナコッタ	1こ（き）
（いちごソース）	

689	24.9	24.6



令和4年12月　太子町　学校給食だより



12月の給食に使用する「青ねぎ（1、5日分）」「さといも」は太子町で作られたものです♪

風邪など感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

感染症予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

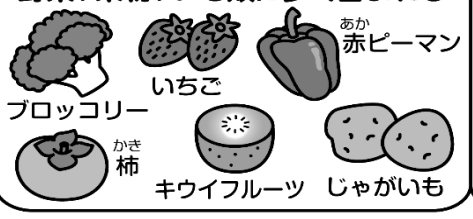
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる

ビタミンC

野菜、果物、いも類に多く含まれる



ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる

かぼちゃ

「冬至」に、かぼちゃを食べるとかぜをひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさにかぜ予防にぴったりの食べ物です！！

今年の冬至は12月22日です。

リクエスト給食～特別編～

令和2年3月に実施予定だった…

6年生が栄養を考えて作った献立！

太子町では毎年、小学校6年生が考えてくれた献立が3学期の給食に登場します。今年度も各クラスから1名ずつ、献立を選ばせてもらいました。1月と2月の給食に登場しますのでお楽しみに！

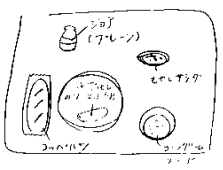
今月は、そのリクエスト給食の特別編です。令和2年3月に実施予定だった当時6年生の考えてくれた献立です。およそ3年前、新型コロナウイルス感染症 対策のため、全国の小中学校で一斉臨時休校が実施されました。当時の小学校6年生からは4名の献立が選ばれていましたが、3月に登場する予定だった1名の献立が、やむを得ず提供できなくなってしまいました…。

月日は流れ、今年中学校3年生になったその生徒さんから「卒業までにあのときの給食をみんなに食べてほしい！」との声を受け、今回の特別編として給食に登場させることになりました。

3年越しのリベンジです！楽しみにしていてくださいね♪

13日　山田小学校 当時6年1組から選んだ献立

もりつけの絵



献立への思いや工夫した点

栄養バランスを中心に考えました。もやしサラダは、まだ誰も食べたことがないサラダにしたいと思って今回この具材にしました。

料理名		食品のグループ おもにエネルギーのもとになる食品◆ 米・パン・いも類など	油・バター・マヨネーズなど	おもに体をつくるもとになる食品♥ 魚・肉・たまご・大豆・とうふなど	牛乳・小魚・海そうなど	おもに体の調子を整えるもとになる食品♣ 色のこい野菜	色のうすい野菜・果物・きのこ
主食	コッペパン	パン	バター				
おかず	大缶のおかず コーンクリームスープ		生クリーム	ベーコン	牛乳	コーン、にんじん、たまねぎ、玉ねぎ	
おかず	お皿のおかず ふたしのソースふうみ		油	ふたし肉			しょうが
おかず	お皿のおかず もやしサラダ		ごま	ちくわ	ゆかめ		もやし
牛乳	牛乳ジュア				牛乳ジュア		
多くふくまれる栄養素		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質（カルシウムなど）	ビタミン・無機質	

意見を聞いて改善したところ

特にないです。

感想

いつもありがとうございます。給食を考えることはすごく難しかったけれど、楽しかったです。