



[令和6年]

12月 中学校献立表



今月の給食目標

きれいに手を洗おう

半田市学校給食センター

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal
		第1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	第2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	第3群 緑黄色野菜	第4群 その他の野菜 果物・きのこ	第5群 穀類・いも・砂糖	第6群 油脂・種実	
2 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		739
	★白身魚のレモンソースかけ	ホキ			レモン	でんぶん さとう	あぶら	
	ほうれん草のおかか和え	かつおぶし		ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう		
	けんちん汁	とりにく とうふ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さといも でんぶん		
3 火	くるロールパン 牛乳		牛乳			パン		763
	ハムステーキ	ハム						
	ミニトマト(2個)	半田市産です!		ミニトマト				
	豆乳コーンスープ	とりにく とうにゆう		パセリ	とうもろこし たまねぎ			
4 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		770
	★春巻き	ぶたにく		にんじん には	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ	あぶら ごまあぶら	
	キャベツの中華炒め	なまあげ		にんじん	キャベツ	でんぶん さとう	あぶら	
	ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい たけのこ ほししいたけ	ビーフン		
5 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			めん		832
	肉みそかけ	ぶたにく みそ とりレバー あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ しょうが	でんぶん さとう		
	きんぴらごぼう	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう こんにゃく	さとう	あぶら	
	りんご				りんご			
6 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		754
	ハヤシライス	ぶたにく		にんじん	たまねぎ エリンギ グリーンピース	さとう		
	★オムレツ	たまご						
	イタリアンサラダ	かつお			キャベツ きゅうり とうもろこし		ドレッシング	
9 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		808
	さばの塩焼き	さば						
	野菜のしそひじき和え		しそひじき	こまつな にんじん	キャベツ			
	豚汁	ぶたにく みそ とうふ		にんじん はねぎ	だいこん	さといも		
10 火	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		922
	焼きそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ もやし しょうが	やきそばめん	あぶら	
	★レバー入りつくね(3個)	とりにく とりレバー			たまねぎ	でんぶん こめこパンこ		
	フルーツポンチ				みかん もも パインアップル			
11 水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		817
	★いわしの梅煮	いわし		あかしそ	うめ	さとう		
	切り干し大根の甘酢和え	ハム		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	さとう		
	じゃがいものそぼろ煮	ぶたにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	さとう じゃがいも		
12 木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		787
	★揚げぎょうざ(3個)	ぶたにく だいず			キャベツ たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン あかピーマン	たけのこ	でんぶん さとう		
	中華風卵スープ	たまご とりにく とうふ		にんじん こまつな	しょうが	はるさめ でんぶん		
13 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		762
	ツナそぼろごはんの具	まぐろ		さやいんげん	しょうが	さとう		
	ゆかり和え			あかしそ	はくさい もやし	さとう		
	みそおでん	ぶたにく みそ なまあげ さつまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		

◎食べるときは、よくかんで食べましょう。
 ※給食物資の購入都合により、献立の一部を変更することがあります。
 ※献立表にある★は、加工食品を表しています。すべての食材を表記しているものではありません。
 ※食物アレルギーに関して学校給食の対応が必要な方は、詳細なアレルギー資料をご確認ください。
 ※給食センターのメールアドレス kyushoku@city.handa.lg.jp
 『毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です』

半田市のホームページで、給食レシピを紹介しています。ぜひ、ご覧いただき、ご家庭でもお試しください。QRコードを読み込むと、すぐにご覧いただけます。



日 曜	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー kcal	
		第1群	第2群	第3群	第4群	第5群	第6群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
16 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ おおむぎ		中学校 841	
	根菜カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん だいこん グリーンピース	じゃがいも さとう			
	鶏肉のハーブ焼き みかん	とりにく			みかん				
17 火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		779	
	★わかさぎの南蛮漬け	わかさぎ(魚卵を 含む場合あり)				こめこ でんぷん さとう	あぶら		
	海藻サラダ	まぐろ	かんてん わかめ		きゅうり えだまめ きりぼしだいこん		ドレッシング		
	すき焼き風煮	ぶたにく やき豆腐 かまぼこ		にんじん	たまねぎ しろねぎ えのきたけ こんにゃく はくさい	さとう	あぶら		
18 水	愛知の米粉入りパン 牛乳		牛乳			パン		830	
	★もみの木ハンバーグ のケチャップソースかけ	とりにく だいず ぶたにく			たまねぎ	さとう			
	おいもサラダ			にんじん	きゅうり とうもろこし	さつまいも じゃがいも			
	ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグ マヨネーズ		
	冬野菜のポトフ	ウインナー		にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ だいこん かぶ エリンギ				
	デザートセレクト								
	A★クリスマス カップデザート	とうにゆう			いちご	さとう みずあめ			
	B★ガトーショコラ	とうにゆう				さとう こめこ	あぶら ココア		
C★りんごゼリー				りんご	さとう				
19 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			めん		796	
	愛知の野菜入り和風汁	とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	はくさい	でんぷん			
	★野菜はんぺん	さかなすりみ だいず		にんじん	キャベツ とうもろこし	でんぷん			
	ひじきの炒め煮	だいず まぐろ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	あぶら		
20 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		866	
	★かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	たまねぎ	パンこ こむぎこ でんぷん	あぶら		
	れんこんサラダ				れんこん えだまめ とうもろこし		ドレッシング		
	里芋のみそ汁	とうふ みそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん	さといも			
	ヨーグルト		ヨーグルト						
							基準値 (1食あたり)	中学校	830

冬休みの食生活～10のポイント

た (食)べすぎに気を
つけよう

の (飲)み物は甘くない
ものを選ぼう

し っかり手を洗って
から食事をしよう

い ち(1)日3食、
規則正しく食べよう

ふ ゆ(冬)が旬の
食べ物をとろう

ゆ っくりよくかんで
食べよう

や さい(野菜)を
たっぷり食べよう

す すんで、おうちの人
のお手伝い
をしよう

み ンなで食卓を囲む
機会をつくらう

を (お)やつは時間と量
を決めてとろう

**—以上のことを心がけて、
楽しい冬休みを
お過ごしください。**

手洗いは 感染症予防の基本です!

気温が低くなり、冷たい水で手を洗うのがつらい季節です。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさん付いています。

自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



今月の愛知県産の食べ物

