

2021年

こんだて



可見市学校給食センター
TEL 62-6001

12月

今年もあと少しになりました。
給食をしっかりと食べて、寒さに負けないで、
元気にすごしましょう。



12月のおすすめ野菜料理「かぶ」

13日「ボルシチ」

かぶは、ビタミンCが多く、かぜに負けない体を作ってくれます。和風料理だけでなく、洋風料理にもおすすめです。

※都合により献立を変更することがあります。
※牛乳は毎日つきます。
◎学校配送
①ドレッシング
②卓上しようゆ
③マヨネーズ

今月の食育標語 優秀賞

毎日の食卓に野菜たっぷりの
もう一皿だ! (ひとサラダ)



モリモリキング



1日(水)

きりほしたいこんのもの
りんご
ぶたにくのしょうがやき
むぎごはん 可見のみそしる
東可見中リクエスト献立

2日(木)

プリン
だいこんサラダ
バックラーメン
しおラーメンのしる
はるまき(小1本、中2本)
可见みそしる

3日(金)

はくさいのおかかあえ
サバのごまダレしる
むぎごはん 可见のみそしる
可见みそしる

6日(月)

さつかわサラダ
ヨーグルト
ごもくごはん
ホキとれんこんのあげがらめ
可见みそしる

7日(火)

キャベツサラダ
チキンカレーライス
チョコタフィ
可见みそしる

8日(水)

つぼづけあえ
ワカサギのあまずあん
むぎごはん みそおでん
歯の日献立

9日(木)

にんじんサラダ
ももゼリー
ハンバーグてりやきソース
コッペパン ミネストローネ
今渡北小、西可見中、広陵中はスープを焼きそばにかえます。

10日(金)

まめまめサラダ
みかん
とりにくのからあげ
むぎごはん 可见のみそしる
土田小リクエスト献立

13日(月)

シャキシャキサラダ
チョコクリーム
キャベツメンチカツ
しよくパン ボルシチ
野菜の日献立

14日(火)

かおりたくあんあえ
みかんゼリー
あつあげのにくみそがけ
むぎごはん こんさいじる
可见みそしる

15日(水)

ブロッコリーのこまあえ
りんご
とりにくのレモンやき
むぎごはん マーボーだいこん
保小中合同献立

16日(木)

わかめサラダ
ソフトめん
ミートソース ひじきポテト
可见みそしる

17日(金)

きんぴらごぼう
オレンジ
プリのてりやき
わかめむぎごはん かきたまじる
可见みそしる

20日(月)

グリーンサラダ
サケのハーブやき
くろコッペパン
あんとういものクリームスープ
可见みそしる

21日(火)

キャベツのいそかあえ
なまパン
まるぼしワシのからあげ
むぎごはん としこしのおかず
年越しの献立

22日(水)

ゆうぜんごはんのく
かぼちゃのてんぷら
むぎごはん ごもくやさいじる
冬至の献立

23日(木)

カラフルサラダ
クリスマスケーキ
ツナピラフ
とりにくのケチャップソース
可见みそしる

24日(金)

ゆかりあえ
みかん
しろみぎかなフライ
むぎごはん とんじる
南帷子小リクエスト献立

「今月のモリモリキング」

- ◆可見市でとれた菜「あさひの夢」
6日(月) 五目ごはん
23日(木) ツナピラフ
- ◆可見市の大豆で作った「みそ」
1日(水) 可见のみそ汁
10日(火) 可见のみそ汁
- ◆可见市でとれた「大豆」
22日(水) 可见っ大豆

- ◆可见市でとれた「里芋」
1日(水) 可见のみそ汁
8日(金) みそおでん
10日(金) 可见のみそ汁
14日(火) 根菜汁
21日(火) 年越しのおかず
24日(金) 豚汁
- ◆可见市でとれた「さつまい芋」
6日(月) さつかわサラダ
20日(月) 安納芋のクリームスープ



冬休み、元気にすごしてくださいね。



手洗い・うがい
食事前のうがい・トイレの後の手洗い忘れずに

栄養バランスのよい食事
野菜もしっかり食べよう

十分な休息
早寝・早起きを心がけよう

適度な運動
外で元気に体を動かそう

～こんなことに、気をつけましょう～

献立は可見市のホームページにのせています。

令和3年 12月 学校給食予定献立表

可児市学校給食センター

* 上段は献立名、分量は小学校分量、単位はすべて(g)です。

1(水)	2(木)	3(金)	6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	13(月)	14(火)	
東可児中リクエスト					歯の日		土田小リクエスト	野菜の日献立		
牛乳 麦ごはん 可児のみそ汁 豚肉の生姜焼き 切干大根の煮物 りんご	牛乳 ラーメン 塩ラーメンの汁 春巻き 大根サラダ 棒々鶏ドレッシング プリン	牛乳 麦ごはん かぶのみそ汁 さばのごまダレがけ 白菜のおかあえ 卓上しようゆ プリン	牛乳 五目ごはん ホキと蓮根の揚げがらめ さつわかばサラダ マヨネーズ ヨーグルト	牛乳 麦ごはん チキンカレー チョコ豆腐 キャベツサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 麦ごはん みそおでん ワカサギの甘酢あん つぼ漬けあえ	牛乳 コッペパン ミネストローネ ハンバーグ焼肉焼きソース にんじんサラダ 和風ドレッシング ももゼリー	焼きそば	牛乳 麦ごはん 可児のみそ汁 鶏肉のから揚げ まめ豆サラダ ごまドレッシング みかん	牛乳 食パン チョコクリーム ポルシチ キャベツメンチカツ ジャキジャキサラダ ソイドレッシング	牛乳 麦ごはん 根菜汁 厚揚げの肉みそがけ かおりたくあんあえ みかんゼリー
牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	
精白米 70 米粒麦(大麦) 7	バックラーメン 160 豚ももスライス 15	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	アルファ化米 55 精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	コッペパン 55 たまねぎ 10 にんじん 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	食パン 55 チョコクリーム 15	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	
里芋カット 15 だいこん 20 木綿豆腐 20 油揚げ 3 カットわかめ 0.2 カットねぎ 5 煮干し(だし用) 2.5 可児手作りみそ 8	にんじん 15 緑豆もやし 25 キャベツ 15 ポールコーン 8 カットわかめ 0.5 中華風だしの素 0.6 白こししよう 0.02 天塩 0.15	たまねぎ 20 かぶカット 20 カットえのき 5 冷凍厚揚げ 20 カットわかめ 0.15 カットねぎ 0.5 煮干し(だし用) 2.5 白こししよう 0.02 天塩 0.15	鶏もも切込み 15 にんじん 20 ささがきごぼう 10 さきかきごぼう 10 干し椎茸 0.8 油揚げ 4 おろししょうが 1.5 五目切りこんにやく 0.5 米粒油 0.5 濃口しょうゆ 4.5 清酒 2 三温糖 0.2 小麦粉 1.5 天塩 0.7 カレー粉 0.2 ローリエ 0.01 クミン 0.03 セロリ 0.01 ガラムマサラ 0.01 洋風だしの素 1.3 トマトケチャップ 4.5 ウスターソース 4.5 濃口しょうゆ 2.5 おろしりんご 2.2 チャツネ 1.3 天塩 0.15 煎り大豆 12 三温糖 5.3 水 1	鶏もも切込み 15 だいこん 20 里芋カット 20 豆ちくわ 1.5 おろしこんにやく 0.6 玉はんぺん 20 角切昆布 0.8 チキンコンソメ 1.5 フレーク飯(だし用) 2.5 清酒 2 トマトケチャップ 1.5 本みりん 1 天塩 0.15 乾燥バセリ 0.05 濃口しょうゆ 0.8 三温糖 3 クミン 0.03 セロリ 0.01 和風だしの素 0.7 濃口しょうゆ 2.3 三温糖 1.5 清酒 2 ハンバーグ 50 濃口しょうゆ 2.3 三温糖 1.2 みりん 1.5 水 4	だいこん 40 里芋カット 20 キャベツ 20 大豆水煮(県産) 10 オイスターソース 5 天塩 0.2 さきかきごぼう 0.15 あおさ粉 0.15 たまねぎ 25 おろしこんにやく 0.6 角切昆布 0.8 チキンコンソメ 1.5 ダイストマト 20 トマトケチャップ 1.5 鶏もも 50 清酒 1.5 おろしこんにやく 0.3 おろししょうが 1 濃口しょうゆ 2.3 天塩 0.2 でんぶん 9 揚げ油(大豆油) 4 大豆水煮(県産) 10 むぎ枝豆 10 キャベツ 20 にんじん 10 ごまドレッシング 5 みかん 45	豚ももスライス 10 たまねぎ 10 にんじん 7 キャベツ 30 ウスターソース 12 だいこん 20 白菜 2.4 木綿豆腐 15 たまねぎ 0.2 カットわかめ 0.5 カットねぎ 0.5 煮干し(だし用) 2.5 ピーツカット 8 ダイストマト 4 トマトケチャップ 1.3 おろしこんにやく 0.2 薄口しょうゆ 0.5 豚ひき肉 12 赤みそ 5.4 三温糖 5.4 清酒 1 水 10	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	食パン 55 チョコクリーム 15	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	
小681 kcal・中867 kcal	648・772	601・763	662・802	660・856	630・818	611・754	698・889	631・801	611・787	

今渡北小、西可児中、
広陵中は、スープを焼き
そばにかえます。

※加工食品の詳しい成分等の情報が必要な方は、給食センターまでお問合せください。1人当たりの使用量は、小学校3・4年生の量です。中学校は1.3倍量です。

15(水)	16(木)	17(金)	20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
保小中合同献立				年越しの献立	冬至の献立	クリスマス献立	南種子小リクエスト
牛乳 麦ごはん マーボー大根 鶏肉のレモン焼き ブロッコリーのごまあえ 卓上しようゆ りんご	牛乳 ソフト麺 ミートソース ひじきポテト わかめサラダ 青じそドレッシング プリン	牛乳 わかめ麦ごはん かきたま汁 プリの照り焼き きんぴらごぼう オレンジ	牛乳 黒コッペパン 安納芋のクリームスープ サケのハーブ焼き グリーンサラダ 玉葱ドレッシング	牛乳 麦ごはん 年越しのおかず 丸干しイワシのから揚げ キャベツの磯香あえ 可児っこ大豆(はちみつ) 生パイン	牛乳 麦ごはん 五目野菜汁 かぼちゃの天ぷら 友禅ご飯の具 可児っこ大豆(はちみつ)	牛乳 ツナピラフ 鶏肉のケチャップソース カラフルサラダ イタリアンドレッシング クリスマスケーキ みかん	牛乳 麦ごはん 豚汁 白身魚フライ ゆかりあえ みかん
牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206	牛乳(飲用) 206
精白米 70 米粒麦(大麦) 7	ソフト麺 80 豚ひき肉 25	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	黒コッペパン 55 ベーコン 5	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	精白米 70 米粒麦(大麦) 7	アルファ化米 55 水 78 たまねぎ 20	精白米 70 米粒麦(大麦) 7
豚ひき肉 15 清酒 1.5 おろしこんにやく 0.5 おろししょうが 0.8 だいこんカット 70 たまねぎ 20 冷凍厚揚げ 25 干し椎茸 0.5 たけのこ水煮(短冊) 15 カットねぎ 5 米粒油 0.5 赤みそ 3 濃口しょうゆ 4 中華風だしの素 1 豆板醤 0.4 三温糖 2 オイスターソース 0.6 でんぶん 2.2	赤ワイン 1.5 たまねぎ 50 にんじん 15 オリーブオイル 0.5 おろしこんにやく 0.5 トマトケチャップ 20 冷凍厚揚げ 25 ウスターソース 5 濃口しょうゆ 2.2 三温糖 0.4 洋風だしの素 0.8 天塩 0.1 白こししよう 0.02 ローリエ 0.01 米粉 0.6 濃い口しょうゆ 3 清酒 1.5 白ワイン 2.5 天塩 1.7 さけの目ポテト 0.6 揚げ油(大豆油) 2.5 有塩バター 0.6 水 5	たまねぎ 25 かぶカット 20 カットえのき 5 木綿豆腐 15 ポールコーン 5 マッシュルーム 5 液卵 15 カットわかめ 7 フレーク飯(だし用) 2.5 薄口しょうゆ 0.2 天塩 0.2 でんぶん 0.5 白こししよう 0.02 生クリーム 5	たまねぎ 25 安納芋カット 30 にんじん 10 乱切りごぼう 10 里芋カット 15 油揚げ 5 焼き豆腐 15 糸こんにやく(だし用) 2.5 チキンコンソメ 3 フレーク飯(だし用) 2.5 天塩 0.2 和風だしの素 0.8 かぼちゃ天ぷら用 35 小麦粉 6 でんぶん 1 三温糖 0.8 天塩 0.1 白ワイン 0.1 揚げ油(大豆油) 3 丸干しイワシ 30 薄口しょうゆ 0.8 レモン果汁 1 バジル粉 0.03 オリーブオイル 0.3	たまねぎ 25 だいこん 30 にんじん 10 ささがきごぼう 8 白菜 15 白かまぼこ 5 フレーク飯(だし用) 2.5 薄口しょうゆ 3 天塩 0.2 小麦粉 2 でんぶん 1 ベーキングパウダー 0.2 天塩 0.1 揚げ油(大豆油) 3 丸干しイワシ 30 鶏ひき肉 15 おろししょうが 2 三温糖 2.1 水 1.2 薄口しょうゆ 2.3 米粒油 30 みかん 8	だいこん 20 おろしこんにやく 10 白菜 15 白かまぼこ 5 マッシュルーム 8 米粒油 0.5 キャベツメンチカツ 15 オイスターソース 2 赤ワイン 0.6 三温糖 3.5 水 45	豚ももスライス 15 だいこん 20 ささがきごぼう 10 里芋カット 15 木綿豆腐 15 五目切りこんにやく 8 カットねぎ 5 煮干し(だし用) 2.5 白みそ 4 赤みそ 3 白身魚フライ 50 揚げ油(大豆油) 5	
676・861	645・840	632・803	656・827	607・764	643・814	623・744	612・780

※学校給食で使われている岐阜県産農産物には、「学校給食地産地消推進事業」により、岐阜県、可児市、JA中央会から一部補助を受けています。