

献立は可見市のホームページにのせています。

今年も残すところあとわずかになりました。  
かぜをひかないように、手洗い・うがいを心がけて  
元気いっぱいにご過ごしてくださいね。



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、可見市、JA中央会から一部補助を受けています。

## 《今月のモリモリキング》

- ◆可見市でとれた「かぶ」  
18日(月) かぶのポトフ
- ◆可见市でとれた大豆で作った「みそ」  
5日(火) 可见のみそ汁
- ◆可见市でとれた「里芋」  
1日(金) 豚汁
- 5日(火) 可见のみそ汁
- 20日(水) 年越しのおかず
- ◆可见市でとれた米「ほしじるし」  
21日(木) ツナピラフ

## がんばれかんにっこ！献立

18日 かぶのポトフ

可见市産のかぶを使ったポトフです。  
かぶはビタミンCが多く、かぜの予防や  
肌をピカピカにする効果があります。  
味わって食べてくださいね。



1日(金)

ひじきのいために



4日(月)

① にしょくポテトサラダ



5日(火)

② きんぴらごぼう



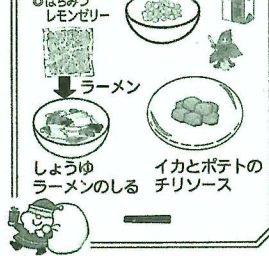
6日(水)

③ ごまあえ



7日(木)

④ まめまめサラダ



8日(金)

⑤ グリーンサラダ



11日(月)

⑥ にんじんサラダ



12日(火)

⑦ かおりたくあんあえ



13日(水)

⑧ ピピンバのぐ



14日(木)

⑨ かいそうサラダ



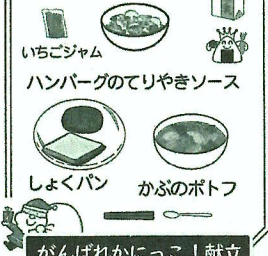
15日(金)

⑩ きりぼしだいこんの



18日(月)

⑪ キャベツサラダ



19日(火)

⑫ ごもくまめ



20日(水)

⑬ にんじんのごまあえ



21日(木)

⑭ カラフルサラダ



22日(金)

⑮ はくさいのゆかりあえ



25日(月)

⑯ シャキシャキサラダ



26日(火)

⑰ はるさめサラダ



### 冬休みを元気に過ごすためのポイント

- ☆ごまめに手を洗う
- ☆早寝・早起きを心がける
- ☆冬が旬の野菜や果物を取り入れる
- ☆朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる
- ☆適度に体を動かす

※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。  
◎学校配達  
①ドレッシング  
②卓上しょうゆ  
③マヨネーズ

2023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(金)	4(月)	5(火)	6(水)	7(木)	8(金)	11(月)	11(月)	12(火)	13(水)	14(木)	
						西可児中リクエスト献立		小学校B		旭小リクエスト献立	
牛乳 麦ごはん 豚汁 豚汁のそぼろあんかけ ひじきの炒め煮 みかん	牛乳 コッペパン キャベツスープ ウインナーのトマトソース 二色ポテトサラダ マヨネーズ	牛乳 麦ごはん 可児のみそ汁 サバの生姜焼き きんぴらごぼろ 果汁グミ(ぶどう味)	牛乳 麦ごはん ふのすまし汁 鶏肉のみそがらめ ごまあえ 卓上しょうゆ	牛乳 ラーメン しょうゆラーメンの汁 イカとボテのチリソース まめ豆サラダ ごまドレッシング はちみつレモンゼリー	牛乳 カレー かぼちゃカレー かぼちゃコロッケ グリーンサラダ 玉葱ドレッシング りんご	牛乳 麦ごはん ポークカレー かぼちゃコロッケ グリーンサラダ 玉葱ドレッシング りんご	牛乳 黒コッペパン トマトスープ 鶏肉のマーレード焼き にんじんサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 黒コッペパン 焼きそば 鶏肉のマーレード焼き にんじんサラダ イタリアンドレッシング	牛乳 麦ごはん わかめスープ 春雨巻き ピビンバの具 みかん	牛乳 麦ごはん ソフト麺 肉みそソース きなこタフィ 海藻サラダ 青じそドレッシング	
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	牛乳(飲用) 206	
精白米 70 米粒麦(大麦) 7 豚ももスライス 15 だいこん 20 ささがきごぼろ 15 里芋カット 12 カットねぎ 5 煮干し(だし用) 2.5 白みそ 4 赤みそ 3	コッペパン 55 ボンレスハム 10 たまねぎ 25 にんじん 8 キャベツ 20 ホールコーン 10 チキンコンソメ 1.5 ポテト(だし用) 0.5 天塩 0.18 乾燥パセリ 0.05	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 里芋カット 18 だいこん 8 木綿豆腐 20 白かまぼこ 20 油揚げ 5 カットわかめ 0.15 カツわかめ 0.2 カツねぎ 5 薄口しょうゆ 8 天塩 0.15	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 豚ももスライス 15 白菜 20 かぼちゃ 5 フーフー(だし用) 2.5 ガラスープ 0.8 中華風だし(煮) 1 濃口しょうゆ 4.5 にんじん 0.5 小麦粉 0.35 米ぬか油 0.01	ラーメン 160 緑豆もやし 30 白米 20 かぼちゃ 5 フライドポテト 2.5 オリーブオイル 0.2 おろしにんにく 0.6 たまねぎ 45 チキンコンソメ 1.5 ウスターソース 20 天塩 1.5 きざみしょうが 0.5 あおさ粉 0.05	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 豚ももスライス 12 たまねぎ 25 にんじん 10 キャベツ 15 オリーブオイル 0.2 おろしにんにく 0.1 米ぬか油 0.5 ウスターソース 12 オイスターソース 20 天塩 0.15 きざみしょうが 0.5 あおさ粉 0.15	黒コッペパン 55 焼そば 55 鶏肉のマーレード焼き にんじん 10 キャベツ 15 オリーブオイル 0.2 おろしにんにく 0.1 米ぬか油 0.5 ウスターソース 12 オイスターソース 20 天塩 0.15 きざみしょうが 0.5 あおさ粉 0.15	黒コッペパン 30 焼そば 55 鶏肉のマーレード焼き にんじん 10 キャベツ 15 オリーブオイル 0.2 おろしにんにく 0.1 米ぬか油 0.5 ウスターソース 12 オイスターソース 20 天塩 0.15 きざみしょうが 0.5 あおさ粉 0.15	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 豚ももスライス 15 たまねぎ 25 にんじん 10 ささがきごぼろ 8 しめじ 10 カットわかめ 0.5 カツねぎ 5 米ぬか油 0.5 白菜 30 糸こんにゃく 15 中華風だし(煮) 1 ガラスープ 2 油揚げ 15 肉団子 5 薄口しょうゆ 8 天塩 0.15	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 豚ももスライス 10 たまねぎ 30 ホールコーン 10 にんじん 10 カットわかめ 0.5 カツねぎ 5 米ぬか油 0.5 おろししょうが 1 きなこ 10 三温糖 5 薄口しょうゆ 1.3 天塩 0.15	ソフト麺 80 豚ひき肉 25 清酒 1.5 たまねぎ 50 にんじん 10 たまねぎ 30 ホールコーン 15 にんじん 15 カットわかめ 5 カツねぎ 5 米ぬか油 0.5 おろししょうが 1 きなこ 10 三温糖 5 薄口しょうゆ 1.3 天塩 0.15	
小624 kcal・中805 kcal	632・792	650・816	604・781	605・711	699・872	616・769	580・737	602・779	661・859	633・819	

土田小、椎子小、東明小、広見小、桜ヶ丘小、兼山小は、スープを焼きそばに変えます。

※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(金)	18(月)	19(火)	20(水)	21(木)	22(金)	25(月)	26(火)		
がんばれかにかっ! 献立		年越し献立		お楽しみ献立		冬至献立		広見小リクエスト献立	
牛乳 麦ごはん 白みそ汁 サワラのごまだれかけ 切干大根の煮物 オレンジ	牛乳 食パン いちごジャム かぶのポトフ ハンバーグの肉みそソース キャベツサラダ 和風ドレッシング	牛乳 麦ごはん 白菜汁 サバのおろしあんかけ 五目豆	牛乳 菜飯 年越しのおかず 丸干しイワシのから揚げ にんじんのごまあえ 卓上しょうゆ りんご	牛乳 ツナピラフ 鶏肉のハーブ焼き カナルサラダ イタリアンドレッシング クリスマスデザート	牛乳 麦ごはん かぼちゃの白みそ汁 豚肉と蓮根の揚げがらめ 白菜のゆかりあえ	牛乳 コッペパン ポークビーンズ 白身魚のムニエル ジャキジャキサラダ 玉葱ドレッシング	牛乳 麦ごはん たまごスープ 揚げキョウザのあんかけ 春雨サラダ 梅干鶏ドレッシング 生パイン		
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 だいこん 25 たまねぎ 15 カットわかめ 0.2 煮干し(だし用) 2.5 白みそ 4	食パン 55 いちごジャム 15 たまねぎ 12 カットウインナー 12 にんじん 20 キャベツ 20 ホールコーン 8 チキンコンソメ 1.5 薄口しょうゆ 0.5	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 白菜 30 カットえのき 5 木綿豆腐 12 白かまぼこ 8 カツねぎ 5 フーフー(だし用) 2.5 薄口しょうゆ 3 天塩 0.15	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 菜飯の素 2 たまねぎ 20 にんじん 10 むぎ枝豆 10 ホールコーン 8 ツナ油漬 18 マッシュルーム 5 米ぬか油 0.5 チキンコンソメ 1 煮干し(だし用) 2.5 白ワイン 2	アルファ化米 55 水 78 たまねぎ 20 にんじん 10 かぼちゃ 20 たまねぎ 15 カットえのき 5 木綿豆腐 20 大豆水煮 3 油揚げ 3 カツねぎ 5 おろしにんにく 0.3 おろししょうが 0.6 赤ワイン 1.5	精白米 70 米粒麦(大麦) 7 豚もも角切り 20 たまねぎ 40 にんじん 15 きなこ 5 白菜 25 木綿豆腐 20 大豆水煮 15 液卵 0.5 カツねぎ 5 中華風だし(煮) 0.6 ガラスープ 10 薄口しょうゆ 2 トマトピューレ 6 ウスターソース 2 デミグラスソース 0.3	黒コッペパン 55 焼そば 55 揚げキョウザのあんかけ 春雨サラダ 梅干鶏ドレッシング 生パイン	黒コッペパン 55 焼そば 55 揚げキョウザのあんかけ 春雨サラダ 梅干鶏ドレッシング 生パイン		
607・772	609・766	615・781	621・783	602・721	601・777	613・766	606・796		

※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。