



# 徳島市小学校給食予定献立表

令和5年12月分

徳島市教育委員会

日	曜	献立内容	材料名(食品名)		
			赤 血や肉や骨に なるもの	緑 体の調子を 整えるもの	黄 働く力や熱に なるもの
1	金	ごはん 牛乳 煮込みハンバーグ とり肉とキャベツのカレーソテー	牛乳 ハンバーグ ベーコン とり肉	キャベツ にんじん たまねぎ ヤングコーン さやいんげん にんにく	精白米 強化米 さとう カレールウ 油
4	月	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 はくさいの付け合わせ 大豆入りきんぴらごぼう 豆乳パンナコッタ	牛乳 いわしのおかか煮 豚肉 大豆 ちくわ	はくさい ごぼう こんにゃく にんじん たけのこ グリーンピース	精白米 強化米 油 さとう 白ごま ごま油 豆乳パンナコッタ
5	火	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ すまし汁	牛乳 ちくわ 青のり 卵 どうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 小麦粉 油
6	水	(麦ごはん) 牛乳 ハヤシライス フルーツパバロア	牛乳 豚肉	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく トマトピューレ みかん パイン 黄桃	精白米 強化米 押麦 じゃがいも 油 ハヤシルウ 生クリーム デミグラスソース パバロアの素
7	木	ごはん 牛乳 マーボーれんこん えだまめサラダ オニオンドレッシング	牛乳 豚肉 赤みそ	しょうが にんにく れんこん たまねぎ にんじん 生しいたけ グリンピース キャベツ えだまめ とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぷん ラー油 オニオンドレッシング
8	金	ごはん 牛乳 ふりかけ(ひじき) ホキフライ ウスターソース ピーナッツあえ	牛乳 ホキフライ いか	キャベツ もやし にんじん	精白米 強化米 油 ピーナッツ さとう
11	月	ごはん 牛乳 さわらのてりやき風 豚汁	牛乳 さわら 豚肉 油揚げ 赤みそ 白みそ	にんじん ごぼう 大根 ねぎ	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう さつまいも
12	火	麦ごはん 牛乳 味付けのり 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 味付けのり 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 ちりめん わかめ	たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり キャベツ	精白米 強化米 押麦 さとう
13	水	ごはん 牛乳 ほたて貝のクリーム煮 れんこんサラダ 青じそドレッシング	牛乳 ほたて貝柱	たまねぎ にんじん グリーンピース れんこん きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも ポタージュの素 油 ベシャメルソース 生クリーム
14	木	ごはん 牛乳 厚揚げのそぼろ煮 おひたし プリン	牛乳 豚肉 厚揚げ ちくわ 花かつお	しょうが こんにゃく にんじん たまねぎ さやいんげん はくさい	精白米 強化米 さとう 油 プリン
15	金	ごはん 牛乳 肉団子の酢豚風 海藻サラダ ごまドレッシング	牛乳 肉団子 わかめ	たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン 干しいたけ キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう でんぷん ごまドレッシング
18	月	ごはん 牛乳 鮭の野菜カツ はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ みそ汁 黒砂糖豆	牛乳 鮭の野菜カツ とうふ 油揚げ 赤みそ 白みそ 大豆	はくさい たまねぎ にんじん ねぎ	精白米 強化米 油 さつまいも 黒砂糖
19	火	麦ごはん 牛乳 ふりかけ(しそかつお) ゆずみそおでん みかん	牛乳 とり肉 がんもどき ゆずら卵 こんぶ ゆずみそ 赤みそ	大根 にんじん こんにゃく ゆず酢 みかん	精白米 強化米 押麦 さといも さとう
20	水	ごはん 牛乳 とり肉のワイン風味 五目スープ	牛乳 とり肉 ベーコン わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん	精白米 強化米 でんぷん 油 さとう
21	木	ごはん 牛乳 とうふの中華風煮 プロックリーのサラダ マヨネーズ 小魚ナッツ	牛乳 とうふ えび 豚肉 小魚	たまねぎ にんじん 干しいたけ グリーンピース にんにく プロックリー とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう でんぷん ごま油 マヨネーズ ナッツ
22	金	コッペパン 牛乳 洋風煮 パンプキンオムレツ ケチャップ クリスマスデザート	牛乳 とり肉 ウインナー パンプキンオムレツ	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース	パン じゃがいも さとう クリスマスデザート

は、「食育の日」の献立です。徳島県産のゆずを使用した「ゆずみそおでん」や徳島県特産品の「みかん」を実施します。ゆずみそおでんが、寒い冬でも体を温めてくれます。

## 12月13日(水) ほたて貝のクリーム煮



おいしいほたてを、北海道森町からいただきました。ほたての産地で有名な森町は、全国の学校給食に、輸出できなくなったほたてを提供する取り組みを行っています。冷たい北の海で漁師さんが大切に育てたほたては、うまみたっぷりて体をつくる栄養もいっぱいです。あたたかいほたての貝柱のクリーム煮をおいしく食べてください。

