

徳島市小学校給食予定献立表

令和3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 働か力や熱に なるもの
1 水	ごはん 牛乳 高野豆腐の卵とじ きゅうりとわかめの酢の物 キャンディチーズ	牛乳 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 ちりめん わかめ チーズ	たまねぎ にんじん さやいんげん きゅうり キャベツ	精白米 強化米 さとう
2 木	(麦ごはん) 牛乳 キムチ丼 春巻き	牛乳 豚肉 春巻き	キムチ しょうが もやし はくさい にら たまねぎ にんじん にんにく	精白米 強化米 押麦 油 さとう ごま油 白ごま
3 金	ごはん 牛乳 洋風おでん 大根サラダ オニオンドレッシング	牛乳 とり肉 ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース 大根 きゅうり とうもろこし	精白米 強化米 じゃがいも さとう オニオンドレッシング
6 月	ごはん 牛乳 タチウオカレーフライ ブロッコリー マヨネーズ けんちん汁	牛乳 タチウオカレーフライ とうふ とり肉 油揚げ	ブロッコリー 大根 にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	精白米 強化米 油 マヨネーズ じゃがいも ごま油
7 火	ごはん 牛乳 八宝菜 しゅうまい	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵 しゅうまい	しょうが にんじん たまねぎ はくさい たけのこ チンゲンサイ にんにく	精白米 強化米 油 ごま油 でんぶん さとう
8 水	ごはん 牛乳 うま煮 ごまあえ 小魚アーモンド	牛乳 豚肉 厚揚げ さつまいも 小魚	にんじん こんにゃく えだまめ キャベツ ほうれんそう	精白米 強化米 じゃがいも さとう 白ごま ナッツ ピーナッツ
9 木	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 海藻サラダ 青じそドレッシング	牛乳 豚肉 とうふ 赤みそ わかめ	にんじん たまねぎ たけのこ グリーンピース ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし	精白米 強化米 油 さとう ごま油 でんぶん ラー油
10 金	食パン りんごジャム 牛乳 ほうれん草オムレツ 野菜のクリーム煮	牛乳 とり肉 ベーコン ほうれん草オムレツ	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー	食パン りんごジャム じゃがいも 油 コーンポタージュの素 生クリーム ベンヤメルソース
13 月	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き すだち果汁 菜っ葉あえ 五目炒め	牛乳 さんまの塩焼き 豚肉 大豆 さつまいも	すだち 大根 三種菜めしの素 れんこん にんじん こんにゃく さやいんげん	精白米 強化米 油 白ごま さとう ごま油
14 火	ごはん 牛乳 ちくわの二色揚げ さつまい	牛乳 ちくわ 青のり粉 卵 豚肉 とうふ 赤みそ 白みそ	にんじん ごぼう ねぎ	精白米 強化米 でんぶん 小麦粉 油 さつまいも
15 水	(玄米ごはん) 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 トマトピュール みかん パイナップル	精白米 強化米 玄米 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
16 木	ごはん 牛乳 ささみフライ ポイルキャベツ ウスターソース かに入スープ	牛乳 ささみフライ かに えび わかめ	キャベツ たけのこ たまねぎ にんじん	精白米 強化米 油 はるさめ
17 金	ごはん 牛乳 ゆずみそおでん ゆずみそおでんのみそ みかん	牛乳 とり肉 がんもどき うずら卵 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 さいとも さとう
20 月	ごはん 牛乳 鮭の野菜カツ ゆかりづけ ひじきのいため煮	牛乳 鮭の野菜カツ とり肉 ひじき がんもどき 大豆	はくさい ゆかり こんにゃく にんじん さやいんげん	精白米 強化米 油 さとう
21 火	ごはん 牛乳 オイスターソース炒め 厚焼き卵 ハニーピーナッツ	牛乳 豚肉 厚焼き卵	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ 小松菜	精白米 強化米 油 さとう ハニーピーナッツ
22 水	ごはん 牛乳 さわらのてりやき風 かぼちゃのみそ汁	牛乳 さわら とうふ 油揚げ わかめ 赤みそ 白みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん 生しいたけ	精白米 強化米 でんぶん 油 さとう
23 木	(ごはん) 牛乳 牛丼 すだち酢あえ クリスマスゼリー	牛乳 牛肉 かまぼこ ちりめん	こんにゃく たまねぎ ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 すだち酢	精白米 強化米 油 さとう クリスマスゼリー

☐は、食育の日です。徳島県産のゆずを使った手作りゆずみそだれをかけていただく「ゆずみそおでん」や徳島県産のみかんを使った献立です。また、新型コロナウイルス感染症に関する国の経済対策の補助事業として、6日に徳島県産のタチウオを使った「タチウオカレーフライ」、13日に「すだち果汁」を使用します。

★徳島市教育委員会体育保健給食課よりお知らせ

～学校給食パネル展～

日時：令和3年12月8日（水）～12月10日（金）12時まで

場所：ふれあい健康館 1階 きっかけ空間

内容：給食レシピや学校の給食の取り組みなどのパネル展、学校給食に関するポスターの優秀作品掲示。

1月の学校給食週間に
先駆けて実施します！
見に来てね！

