

令和元年 12月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	こんだてめい 献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		主食・牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・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	米・パン・めん いも・さとう			
2月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		いりこふりかけには、しらすぼしやかつおぶし、こんぶなどをからだのいろいろな成分をせいじょうにするミネラルが、おおくふくまれています。	651	たんぱく質
	いかいりとうふはんぺんのでりやきソースかけ	たら、いかとうふ、ぶたにく	あおさ		キャベツ	さとう、でんぶん	なたねあぶら			
	さつまいものみそしる	とりにく ミックスみそ		にんじん チンゲンサイ	だいこん、ごぼう	さつまいも				
	いりこふりかけ	かつおぶし	しらすぼし こんぶ			さとう	ごま			
3火	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロウカット げんまいごはん		ふゆやさいのカレーライスには、ふゆにいいがいって、だいこんやはくさいがいっています。だいこんはしょうかをたすける、アミラーゼというこうそをふくんでいるので、おなかのちょうしをとのえてくれるこうかがあります。	650	たんぱく質
	ふゆやさいのカレーライス	ぶたにく	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	だいこん、たまねぎ はくさい		カレールー			
	ビーンズサラダ	だいたい レッドキドニービーンズ ハム			キャベツ とうもろこし	さとう				
	たくじょうコーンクリーミー ドレッシング						ドレッシング			
◎みかんミニゼリー						ゼリー				
4水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		12がつ22にちは「とうじ」といって1ねんでいちばんひるがみじかいひです。かぼちゃをたべて、ゆずをいれたおふろには、いって、びょうきをしないけんこうなからだになるように、いのるふうしゅうがあります。	679	たんぱく質
	ひきずり	とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ	こんにやく、はくさい しろねぎ	なまふ、さとう				
	かぼちゃのてんぷら			かぼちゃ		こむぎこ	なたねあぶら			
	しそきゅうり			あかじそ	きゅうり					
きらずあげ						きらずあげ				
5木	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン		たまねぎをきるとなみだがでるのは「アリシン」というのが、はなやめのねんまををしげきするからです。そうするとのは「なみだをだして、あらいながせ」というしんこうをだします。ねんまをまもるための、しぜんなからだのはんのです。	644	たんぱく質
	イタリアふうサンド	ベーコン、えび		ピーマン	たまねぎ マッシュルーム、にんにく	コーンスターチ さとう				
	オニオンスープ	スライスパンに、イタリアふうサンドとスライスチーズをはさんでたべましょう。		にんじん	たまねぎ、とうもろこし ローストオニオン	じゃがいも	こめあぶら			
	りんごゼリーのフルーツあえ スライスチーズ		チーズ		パイナップル、もも	りんごゼリー				
6金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		かれいは、めがからだのみぎがわのめん、2つともあるさかなです。たまごをむまえのかれいは、こもちかれいとよばれ、とくにおいしいといわれています。	673	たんぱく質
	かれいフライ	かれい				こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	ぎゅうにくとやさいのほそぎりいため	ぎゅうにく		にんじん ピーマン	はくさい、たけのこ きくらげ、しょうが にんにく	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	みどりキャベツ たくじょうソース				キャベツ、きゅうり					
9月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		はくさいマーボーは、マーボーとうふに、はくさいをいれてアレンジしたこんだてです。ふゆにいいはくさいをたくさんたべてもらえらるようにかんがえられています。	669	たんぱく質
	はくさいマーボー	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん はねぎ	はくさい、たけのこ しめじ、きくらげ にんにく、しょうが しろねぎ	さとう、でんぶん				
	あげこめこぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、しょうが	こめこ	なたねあぶら			
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごまあぶら			
10火	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		みかんには、ほんのだいひょううてきなくだもの1つです。ビタミンCがおおくふくまれているので、かぜをよぼうしてくれるはたらきがあります。	603	たんぱく質
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぶん				
	かきたまじる	たまご、とうふ	しらすぼし	にんじん	たまねぎ、しいたけ	でんぶん				
	みかん				みかん					
11水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		たらは、ふゆがしゅんのさかなです。マダラやスケトウダラ、コマイなどのしゅるいがあります。よくたべられているのはマダラで、なべものやつけなどのりょうりによくつかわれます。	603	たんぱく質
	たらぎんがみやき	たら、みそ				さとう				
	ちくぜんに	とりにく、ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにやく、ごぼう れんこん、たけのこ しいたけ	さといも、さとう				
	いそかあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
12木	ラーメン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		さつまいもは、かごしまけんやいばらきけん、ちばげんでぜんこくのやく80パーセントがつくられています。にほんのさつまいもには、やく30しゅるいあるそうです。1がつから2がつごろまで、ほぞんしておいたものが、もっともあまいそうです。	677	たんぱく質
	とんこつラーメン	ぶたにく	わかめ	はねぎ	はくさい、もやし メンマ、しろねぎ					
	◎さつまいものあめに					さつまいも	なたねあぶら			
	ツナキャベツ(あじつき)	まぐろあぶらづけ			キャベツ	さとう	ごま			
13金	ミルクロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		いちじくジャムには、あんじょうしゅんをいじくがつかわれています。あんじょうしゅんでは、やく50ねんまえからいちじくがつくられはじめ、あんじょうしゅんのとくさんぶつになっています。	708	たんぱく質
	とりにくのカレーやき	とりにく				こめこ				
	にくだんごのクリームに	ミートボール	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルー バター			
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし					
たくじょうフレンチドレッシング						ドレッシング				
いちじくジャム						ジャム				
16月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		かにたまは、ちゅうごくりの1つです。ちゅうごくでは、かんとうで「フーヨーハイ」とよばれています。にほんには、かにたまを、ごはんにのせた「てんしんはん」があります。	611	たんぱく質
	かにたま	たまご、かに			しいたけ、ねぎ	でんぶん				
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	かいそうサラダ		わかめ、こんぶ あかさぎのり ふのり		きゅうり とうもろこし					

日 曜	献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	主食・牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類				
17 火	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのなんばんづけ じゃがいものそぼろに キャベツのかおりあえ	とりにく はんぺん	ぎゅうにゅう わかさぎ 	はねぎ しろねぎ こんにゃく、たまねぎ グリーンピース	ごはん さとう、でんぷん じゃがいも さとう	なたねあぶら	わかさぎは、15センチくらい のほそながいさかなです。 12がつから3がつのさむい じきにとれます。からあげや てんぷら、つくにに、マリネ などのりょうりにしてたべま す。	624	24.2	
18 水	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはん コーンしゅうまい(2こ) れんごんのあまからいため	ぶたにく、いか さかなすりみ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ とうもろこし たまねぎ れんこん、えだまめ	むぎごはん さとう、でんぷん こむぎこ さとう	ごまあぶら こめあぶら	れんごんのしゅんは あきか らふゆです。おもなせいぶ んはでんぷんで シャキシャ キとしたはごたえがとくちよ うです。ビタミンCは みか んの やく1.5ばいもありま す。	594	22.9	
19 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう チキンのフレッシュソースかけ ソーセージとやさいの トマトスープ ブロッコリー たくじょうノンエッグマヨネーズ おたのしみ	とりにく ソーセージ	ぎゅうにゅう 	にんじん トマト たまねぎ、キャベツ ブロッコリー	こがたロールパン さとう、でんぷん じゃがいも おたのしみ	なたねあぶら オリーブオイル ノンエッグ マヨネーズ	きょうのきゅうしょくは クリ スマスとおたのしみをあわ せたこんだてです。チキン のフレッシュソースかけは あげたとりにくに レモンか じゅうのはいったソースがか かっています。ソーセージが はいったトマトスープや ブ ロッコリーもあっているど りあざやかにしています。	678	25.8	
20 金	むぎごはん ぎゅうにゅう とうふハンバーグの きのこあんかけ ぶたにくとやさいのしょうがに きゅうりのこんぶあえ	とうふ、とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう こんぶ	たまねぎ、えのきたけ しめじ、しいたけ こんにゃく、たまねぎ しょうが きゅうり	むぎごはん さとう、でんぷん こめこ、じゃがいも じゃがいも さとう	こめあぶら	ぶたにくには、つかれをとる ビタミンB1が たくさんふく まれているしょうがには、か らだをあたためるこうかあり ます。	657	26.6	
									摂取基準：エネルギー(kcal)	650
									たんぱく質(%)	13.20

予 告

新学期スタートダッシュメニュー
が始まります!!

学校生活をより充実させるために、
新学期はみんなの大好きな献立
でスタートします!!

令和2年1月のスタート3日間には...

- カレーライス
- ラーメン
- いかフライ など

デザートもあるよ!
の楽しみにしています

かぜの予防

かぜの予防には、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。
特に、たんぱく質とビタミンA・Cが多い食べ物をしっかりと、1日3食
バランスのよい食事を心がけてかぜに負けない体づくりをしましょう。

たんぱく質

体を温めて、体力を維持するため
に必要な栄養素です。



ビタミンA
ビタミンC

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常
に保ち、抵抗力を高めてくれます。



おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。
は、かみかみメニューです。
◎は、新献立です。お楽しみに。
⊙は、業者直送です。容器は学校で処理し
てください。
まいつき19日には
「しよくいくのひ～おうちで
ごはんのひ～」です。

こんげつのきゅうしょくにとうじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの



かぜをひいたら
水分補給をしっかりと!

発熱や下痢、嘔吐などで、体の水分がどん
どん失われていきます。水分不足は脱水症状
に陥ってしまうこともあるので、
こまめに水分を補給することが
大切です。お茶・牛乳・
スープなど飲みやすいも
のを摂取しましょう。



不要になったら、リサイクルへ
雑がみとして出してください。

安城市は東日本を中心に17都県で生産された青果物を対象に放射能検査を行っています。
検査結果につきましては市ホームページでご確認ください。
また、主な食材の産地につきましては安城市学校給食協会のホームページにてご覧いただけます。