

令和元年 12月学校給食献立表 (中学校)



安城市南部学校給食共同調理場

日 曜	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		メッセー	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					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
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	油脂 種類					
2月	ごはん	牛乳				ごはん		かれいは、体が平たく、目が体の右側の面に2つともあるのが特徴です。日本近海には約20種類のかれいが生息し、産卵期の子持ちかれいは特においしいといわれています。	832	31.8		
	かれいフライ		かれい			パン粉、小麦粉	なたね油					
	牛肉と野菜の細切り炒め		牛肉		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、でんぷん				ごま油	
	みどりキャベツ 卓上ソース					キャベツ、きゅうり						
3火	ミルクロールパン	牛乳				ミルクロールパン		いちじくジャムに使用しているいちじくは、安城市産です。安城市では約50年前からいちじくの栽培が始まり、日本有数の産地です。現在では安城市の特産物になっています。	860	33.4		
	鶏肉のカレー焼き		鶏肉			米粉						
	肉団子のクリーム煮		ミートボール		にんじん	たまねぎ	じゃがいも				ホワイトルウ、バター	
	コーンサラダ					キャベツ、きゅうり とうもろこし						
	卓上フレンチドレッシング いちじくジャム										ドレッシング ジャム	
4水	ごはん	牛乳				ごはん		白菜マーボーは、マーボー豆腐に白菜を入れてアレンジした献立です。白菜は冬が美味しく、ビタミンCやミネラルも豊富な野菜です。	868	27.7		
	白菜マーボー		豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	はくさい、たけのこ、しめじ きくらげ、にんにく しょうが、白ねぎ	さとう、でんぷん					
	揚げ米粉ぎょうざ(3個)		豚肉		にら	キャベツ、しょうが	米粉				なたね油	
	きゅうりのナムル					きゅうり					ごま、ごま油	
5木	わかめごはん	牛乳				ごはん		温州みかんは、鹿児島県で誕生した日本独自の果物です。みかんは全国で栽培されていますが、主な産地は、和歌山県や愛媛県、熊本県で、全国の50%を占めているそうです。	764	31.5		
	豚肉のしょうが炒め		豚肉			たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぷん					
	かきたま汁		卵、豆腐		にんじん	たまねぎ、しいたけ	でんぷん					
	みかん					みかん						
6金	ごはん	牛乳				ごはん		わかさぎは、体が細長く15cm程度の魚です。12月～3月頃が旬で、3月のひな祭りに前後は、特に脂がのっておいしいそうです。カルシウムが豊富で骨粗しょう症を予防する効果もあります。	773	28.4		
	わかさぎの南蛮漬				わかさぎ	葉ねぎ	白ねぎ				さとう、でんぷん	なたね油
	じゃがいものそぼろ煮		鶏肉、はんぺん		にんじん	こんにゃく、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも				さとう	
	キャベツのかおりあえ				青じそ	キャベツ						
9月	ごはん	牛乳				ごはん		たらは、漢字で「魚へんに雪」と書く、冬が旬の魚です。マダラやスケトウダラ、コマイなどの種類があり、マダラがよく食べられています。「たらふく」という言葉は、ダラが大きな口と鋭い歯をもっていて、非常に食いしん坊なことから由来しているそうです。	836	34.8		
	たらの銀紙焼き		たら、みそ			さとう						
	筑前煮		鶏肉、ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく、ごぼう れんこん、たけのこ しいたけ	里いも、さとう					
	磯香あえ					キャベツ、もやし	さとう					
	カシューナッツ										カシューナッツ	
10火	ごはん	牛乳				ごはん		12月22日は「冬至」で、1年で最も日照時間が短い日です。「ん」がつくものを冬至に食べることを「運盛り」といい、かぼちゃは「南瓜(なんきん)」と読むことから食べられるようになったそうです。また、かぼちゃを食べて、ゆず風呂に入り無病息災を祈る風習もあります。	871	27.4		
	ひきずり		鶏肉、かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、はくさい 白ねぎ	生ふ、さとう					
	かぼちゃの天ぷら				かぼちゃ		小麦粉				なたね油	
	しそきゅうり				赤しそ	きゅうり						
	きらず揚げ										きらず揚げ	
11水	スライスパン	牛乳				スライスパン		給食のオニオンスープは、生のたまねぎとローストしたたまねぎが入っています。たまねぎを水にさらすと「アリシン」が流れ出てしましますが、「アリシン」には、血圧をサラサラにする効果があり、生活習慣病の予防にもよい成分です。	771	32.5		
	イタリア風サンド		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				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				米油	
	りんごゼリーのフルーツあえ					パイナップル、もも	りんごゼリー					
	スライスチーズ										チーズ	
12木	麦ごはん	牛乳				麦ごはん		れんこんは、地下茎の肥大した部分を食用としていて、主成分はでんぷんです。れんこんを食用としているのは、日本や中国など、少数の国です。日本では穴があいているので「見通しがきく」ということから、縁起物としておせち料理に欠かせない野菜の1つです。	771	28.0		
	中華飯		豚肉、いか		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	さとう、でんぷん				ごま油	
	コーンしゅうまい(2個)		魚すり身、豆腐			とうもろこし たまねぎ	小麦粉					
	れんこんの甘辛炒め				にんじん	れんこん、枝豆	さとう				米油	
13金	ラーメン	牛乳				ラーメン		さつまいもの主な産地は、鹿児島県や茨城県、千葉県で、全国の約80%がこの3県で収穫されています。初夏から秋に収穫したものを寝かせて甘みを引き出してから出荷されています。ビタミンCやカリウム、食物繊維の含有量は、芋類の中でもトップクラスです。	782	26.2		
	豚骨ラーメン		豚肉		わかめ	葉ねぎ						
	◎さつまいものあめ煮						さつまいも				なたね油、ごま	
	ツナキャベツ(味付き)		まぐろ油漬			キャベツ						
16月	ロウカット玄米ごはん	牛乳				ロウカット 玄米ごはん		冬野菜のカレーライスには、冬が旬の大根や白菜が入っています。大根は、消化酵素のアミラーゼを含んでいるため、消化を助け、胃腸の働きを助ける効果があります。	794	27.2		
	冬野菜のカレーライス		豚肉		にんじん	大根、たまねぎ はくさい					カレールウ	
	ピーンズサラダ		大豆 レッドキドニーピーンズ ハム			キャベツ とうもろこし	さとう					
	卓上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	

日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
17 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		豚肉と野菜のしょうが煮が煮の豚肉には、疲労回復効果があるビタミンB1が豊富に含まれています。しょうがには「ショウガオール」という成分があり、血管を拡張させて血行を促し、体を温めてくれる働きがあります。	810
	豆腐ハンバーグのきのこあんかけ	豆腐、鶏肉			たまねぎ、えのきたけしめじ、しいたけ	さとう、でんぶん米粉、じゃがいも	米油		31.5
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎしょうが	じゃがいも さとう			
	きゅうりのこんぶあえ		昆布		きゅうり				
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		いりこふりかけには、しらす干し、昆布、かつお節などミネラルの豊富な食品が入っています。ミネラルは、身体の臓器や組織のいろいろな反応を、円滑に働かせてくれる栄養素です。	884
	いか入り豆腐はんぺんの照り焼きソースかけ	たら、いか、豆腐 豚肉	あおさ		キャベツ	さとう、でんぶん	なたね油		32.4
	さつまいものみそ汁	鶏肉 ミックスみそ		にんじん チンゲンサイ	大根、ごぼう	さつまいも			
	いりこふりかけ	かつお節	しらす干し 昆布			さとう	ごま		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
19 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		かに玉は、中国料理の1つです。日本のかに玉は、全卵をかにの身と野菜で混ぜて焼いて薄あんをかけたものが多くですが、中国では広東語で「フーヨーハイ」とよばれ、卵の白身にかにの身などを入れて、ふんわりと半熟に作られているそうです。	747
	かに玉	卵、かに			しいたけ、ねぎ	でんぶん			27.5
	生揚げの中華煮	豚肉、生揚げ		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	ごま油		
	海そうサラダ		わかめ 赤すぎのり 昆布、ふのり		きゅうり とうもろこし				
20 金	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン		今日の給食は、クリスマスとお楽しみを合わせた献立です。チキンのフレッシュソースかけは、揚げた鶏肉にレモン果汁がかかっています。ソーセージが入ったマトスーブや、ブロッコリーもあって、彩り鮮やかになっています。	830
	チキンのフレッシュソースかけ	鶏肉			レモン果汁	さとう、でんぶん	なたね油		13-20
	ソーセージと野菜のマトスーブ	ソーセージ		にんじん トマト	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル		
	ブロッコリー		ブロッコリー						
	卓上ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグ マヨネーズ		
	お楽しみ					お楽しみ			

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13-20

予告

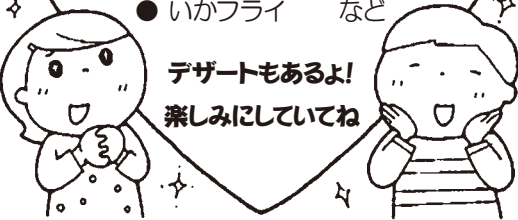
新学期スタートダッシュメニュー
が始まります!!

学校生活を乗り切る素敵な時間にする
ため、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!
楽しみにしていてね



お知らせ

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。

毎月19日は
「食育の日～お家で
ごはんの日～」です。



今月の給食に登場する
「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの



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。



肉 魚 卵



豆腐



牛乳

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。



にんじん かぼちゃ ほうれん草



キャベツ



みかん

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。