

令和元年 12月学校給食献立表

(小学校)



安城市南部学校給食共同調理場

| 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 | | | |
| | | 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 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | かれいはい めがからだのみぎがわのめんには 2つともあるさかなです。たまごをうまむえのかれいはい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 | 27.2 |
| | 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 | 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 | | | | | |
| 3火 | 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 あんじょううしさんのいちじくがつかわれています。あんじょううしでは やく50ねんまえからいちじくがつかられはじめ あんじょううしのとくさんぶつになっています。 | 708 | 27.6 |
| | 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 | ホワイトルウ バター | | | |
| | コーンサラダ たくじょうフレンチドレッシング いちじくジャム | | | | キャベツ、きゅうり とうもろこし | | ドレッシング | | | |
| 4水 | 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 はくさいをいれてアレンジしたこんだてです。ふゆにおいしいはくさいをたくさんたべてもらえるように かんがえられています。 | 669 | 23.1 |
| | 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 | | | |
| 5木 | わかめごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう わかめ | | | ごはん | | みかんは にほんのだいひょううてきなもの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 | 26.7 |
| | 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 | | | | | |
| 6金 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 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、つくだに、マリネなどのりょうりにしてたべます。 | 624 | 24.2 |
| | わかさぎのなんばんづけ | | わかさぎ | はねぎ | しろねぎ | さとう、でんぶん | なたねあぶら | | | |
| | じゃがいものそぼろに | とりにく はんぺん | | にんじん | こんにやく、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 | | | あおじそ | キャベツ | | | | | |
| 9月 | 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 なべものやにつけなどのりょうりによくつかわれます。 | 603 | 27.8 |
| | 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 | | | | |
| 10火 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | 12がつ22日には「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 いのちをふしゅうがあります。 | 679 | 22.8 |
| | 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 | | かぼちゃ | こむぎこ | なたねあぶら | | | |
| | しそきゅうり きらずあげ | | あかじそ | | きゅうり | | きらずあげ | | | |
| 11水 | 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出るのは「アリシン」というものが はなやめのねんまくをしげきするからです。そうするとのは「なみだをだしてあげるいせ」といいうしんごうがだします。ねんまくをまもるための しぜんなからだのたんものうです。 | 644 | 28.1 |
| | 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 | | | 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 | | | | |
| 12木 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | むぎごはん | | れんこんのしゅんは あきからふゆです。おもなせいぶんはでんぶんで シャキシャキとした はごたえがとくちょうです。ビタミンCは みかんの やく1.5ばいもあります。 | 594 | 22.9 |
| | ちゅうかはん | ぶたにく、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、でんぶん | ごまあぶら | | | |
| | コーンしゅうまい(2こ) | さかなすりみ とうふ | | | とうもろこし たまねぎ | こむぎこ | | | | |
| | れんこんのあまからいため | | | にんじん | れんこん、えだまめ | さとう | こめあぶら | | | |
| 13金 | 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 | 23.0 |
| | 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 | | ごま | | | |
| 16月 | 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 ふゆにおいしい だいこんやはくさいはいって 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 | 23.3 |
| | 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 | | カレールウ | | | |
| | ピーンズサラダ | だいが 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 | | | | |
| | 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 | | | | |

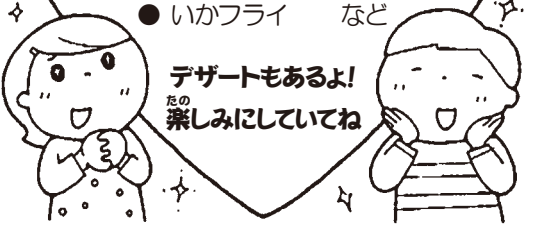
| 日曜 | 献立名 | おもに体をつくる食品 | | おもに体の調子を整える食品 | | おもにエネルギーになる食品 | | メッセージ | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|----|-----------------------|----------------------------------|-------------------------|------------------|------------------------|----------------------|----------------|--|------------------|----------|
| | | 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・豆制品 | 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 | むぎごはん とうふハンバーグの きのこあんかけ | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | たまねぎ、えのきたけ しめじ、しいたけ | さとう、でんぶん こめ、じゃがいも | 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 |
| | | ぶたにくとやさいのしょうがに きゅうりのこんぶあえ | ぶたにく | 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 | | | | |
| 18 | 水 | ごはん いかいりとうふはんぺんの てりやきソースかけ | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | キャベツ | さとう、でんぶん | なたねあぶら | いりこふりかけには、しらす ぼしやかつおぶし、こんぶな どからだのいろいろなぶぶ んを、せじょうにするミネ ラルが、おおくふくまれてい ます。 | 651 | 24.7 |
| | | 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 | | | |
| 19 | 木 | ごはん かにたま | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | しいたけ、ねぎ | でんぶん | | かにたまは、ちゅうごくりょう りの1つです。ちゅうごくで は、かんとうごで「フーヨー ハイ」とよばれています。 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 | 23.9 |
| | | 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 あかすぎのり ふり | | きゅうり とうもろこし | | | | | |
| 20 | 金 | こがたロールパン チキンのフレッシュソースかけ | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | レモンかじゅう | さとう、でんぶん | なたねあぶら | 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、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、プ ロッコリーもあっているど りあざやかになっています。 | 678 | 25.8 |
| | | ソーセージとやさいの トマトスープ | 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 | | | | | | |
| | | たくじょうノンエッグマヨネーズ | | | | | ノンエッグ マヨネーズ | | | |
| | | おたのしみ | | | | | おたのしみ | | | |
| | | | | | | | | | 摂取基準：エネルギー(kcal) | 650 |
| | | | | | | | | | たんぱく質(%) | 13.20 |

よこ 予告

しんがっき 新学期スタートダッシュメニュー
がはじまります!!

がっこうせいかつ みの すてき じかん
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!!
れいわ ねん がつ か かん
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!
たの 楽しみにしててね

おしらせ
ざいりょう につう
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にちは
「しょいくのひ〜おうちで
ごはんのひ〜」です。

こんげつき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

名前がつきました。
あひまるです。
たつぷりな知識を
あつめよう。
あひまるは、いいとも
の登録商品です。

よぼう 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。
とくに、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
からだ ねんえき たいりょく いじ
体を温めて、体力を維持するため
ひつよう えいようそ
に必要な栄養素です。

ビタミンA
ビタミンC
ひん はな ねんまく せいじょう
皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常
ていこうりょく たか
に保ち、抵抗力を高めてくれます。

かぜをひいたら
すいぶん ほきゅう
水分補給をしっかりと!

はつねつ げり おうと からだ すいぶん
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。