

令和元年 12月学校給食献立表



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)
		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 種実類		
2月	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		さかなの「あじ」は、あじがよいところからなづけられたそうです。	553 22.3
	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		
	あじフライ	あじ			キャベツ、きゅうり	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	みどりキャベツ たくじょうソース								
3火	むぎごはん		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。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はみかんよりおおくはいっています。	471 19.3
	ちゅうかはん	ぶたにく、えび		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			
	コーンしゅうまい	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		
4水	ロウカットげんまいごはん		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のじきにおいしくなるだいいんや、はくさいがはいっています。	507 19.0
	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	だいいん、たまねぎ はくさい		カレールウ		
	ビーンズサラダ	だいいず、ハム レッドキドニービーンズ			キャベツ とうもろこし	さとう			
	たくじょうコーンクリーマー ドレッシング						ドレッシング		
◎みかんミニゼリー						ゼリー			
5木	ラーメン		ぎゅうにゅう			ラーメン		にほんのさつまいもはやく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。	537 18.7
	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 さとう	なたねあぶら ごま		
	ツナキャベツ(あじつき)	まぐろあぶらづけ			キャベツ				
6金	クロスロールパン		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		たまねぎをきるとなみだがでるのはたまねぎにふくまれる「アリシン」がはなやめのねんまくをしげきするからです。	563 21.8
	にくだんごとやさいのスープ	とりにくだんご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい	じゃがいも			
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ			マッシュルーム たまねぎ、グリーンピース	さとう	こめあぶら		
	◎ブルーベリーヨーグルト		ヨーグルト						
9月	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		きょうの「ふゆやさいとぶたにくのごまいために」のなかには、はいっているぶたにくはからだのつかれをとり、かいいふくさせてくれるはたらきがあります。	501 23.8
	ふゆやさいとぶたにくのごまいために	ぶたにく なまあげ		にんじん	はくさい、だいいん しいたけ	さとう、でんぶん	ごま、ごまあぶら		
	さわらのうめふうみやき	さわら			うめ				
	キャベツのなめたけあえ			チンゲンサイ	キャベツ、なめたけ				
10火	ごはん		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、おしいはくさいを、たくさんたべてもらえるように、かんがえました。	562 19.2
	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 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		
11水	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		ごぼうは、つちのなかにほそながくのびた、ねっこぶぶんをたべます。かわのぶぶんには、かおりやうまみがあります。	522 22.9
	はちはいじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	こんにやく、ごぼう しいたけ、しろねぎ	さといも			
	れんこんハンバーグのおろしソースかけ	とりにく、ぶたにく ぎゅうにく			だいいん、れんこん たまねぎ	さとう、でんぶん			
	しそきゅうり かたぬきチーズ		チーズ	あかじそ	きゅうり				
12木	ミルクロールパン		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		にわとりのなまえのゆらいは、「にわ」に「う」の「と」なので「庭つ鶏(にわつとり)」とよばれるようになり、それが「にわとり」になったというせつがあります。	555 23.7
	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		
	とりにくのカレーやき	とりにく				こめこ			
	コーンサラダ たくじょうフレンチドレッシング				キャベツ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
13金	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		だいいんは、はっぱにちかいほうがあまく、さきへいきほどからいいます。あまいところはサラダやだいいんおろしなどに、からいところはしるものぐやつけものにするとうおいしくたべられます。	565 19.9
	すぶた	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ、たけのこ しいたけ	でんぶん、さとう	なたねあぶら		
	だいいんサラダ	まぐろあぶらづけ			だいいん、きゅうり		ドレッシング		
	たくじょうごまドレッシング むらさきもチップス						むらさきもチップス		
16月	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		12がつ22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、ゆずをいれたおふるには、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。	517 19.0
	ひきずり	とりにく、かまぼこ なまあげ		にんじん はねぎ	こんにやく、はくさい しろねぎ	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		
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう	ごま		

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- (kcal) たん ぱく 質 (g)
		にく さかな たまご 肉・魚・卵 たまご 豆	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさかな かいそう 小魚・海藻	うよくおうしよく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ パン・めん 米・パン・めん いも・さとう	ゆ し 油脂 しじつらい 種実類		
17 火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ			ごはん		みかんは 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。	497 21.8
	かきたまじる	たまご、とうふ	しらすばし	にんじん	たまねぎ、しいたけ	でんぶん			
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく			しょうが、キャベツ もやし、たまねぎ	さとう、でんぶん			
	みかん				みかん				
18 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。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。	500 24.5
	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			
	たらのぎんがみやき	たら、みそ				さとう			
	いそかあえ	のり			キャベツ、もやし	さとう			
19 木	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こがたロールパン		きょうのきゅうしょくは クリスマスこんだてです。トマ トスープのあかいろとプロコ コリーのみどりいろで クリスマスカラーになっています。	561 20.8
	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		
	チキンのレモンソースかけ	とりにく			たまねぎ、キャベツ	さとう、でんぶん	なたねあぶら		
	ブロッコリー		ブロッコリー		レモンかじゅう				
	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			
20 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		いりこふりかけの しらすばし や かつおぶし、こんぶには からだの ちようしをと のえたり ほねや はの さいりょうになる ミネラルが おお くふくまれています。	497 21.3
	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			
	いかいりとうふはんぺんの てりやきソースかけ	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			
	いりこふりかけ	かつおぶし	しらすばし こんぶ			さとう	ごま		

摂取基準：エネルギー(kcal) 514
たんぱく質(%) 13-20

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。



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。



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。

容器は園で処理してください。

まいつき19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りょうする
「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの



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。