

令和2年12月学校給食献立表 (小学校)

がっこうきゅうしょくこんだてひょう



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立名	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ 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 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			
1 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		もやしは育てる豆の種類によって、大豆もやし、ブラックマッペもやし、緑豆もやしの3種類に分けられます。もやしにはビタミンCや食物せんいがたくさん含まれています。	687	たんぱく質
	とりにく	チリソース	とりにく		たまねぎ、しょうが	でんぷん、さとう	なたねあぶら			
	なまあげ	だいごんのオイスターソース	なまあげ	チンゲンサイにんじん	だいごん、たけのこ、きくらげ	さとう、でんぷん	こめあぶら			
	ちゅうかふう	もやしサラダ	くきわかめ		もやし、とうもろこし					
2 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		たらは雪が降る冬の海でたくさんとれることや、身が雪のように白いことから、魚へんに雪で「鱈」と書きます。日本では主に北海道でとれます。	616	たんぱく質
	たら	ぎんがみやき	たら、みそ			さとう				
	のっぺい	じる	とりにく、ちくわ	にんじん、はねぎ	こんにやく、だいごん、しろねぎ、ごぼう	でんぷん				
	はくさい	とキャベツのそくせきづけ	しおこんぶ	にんじん	はくさい、キャベツ		ごま			
3 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		ガパオライスとは、ひき肉と野菜を炒め、白玉焼きと一緒にごはんのせて食べるタイの料理です。今日は白玉焼きの代わりにいり卵とまぜて食べます。	597	たんぱく質
	◎ガパオライス	のぐ	とりにく、だいず	ピーマン、あかパプリカ	たまねぎ、しめじ、にんにく	さとう	こめあぶら、ごまあぶら			
	いりたまご		たまご							
	ワンタン	スープ		にんじん	はくさい、きくらげ、メンマ	ワンタンのかわ				
4 金	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		海賊スパゲティは、いかやあさり、まぐろの油漬など海の幸がたっぷり入ったクリームスパゲティです。いかに含まれるタウリンは体の余分なあぶらを減らす効果があり、血管の病気を予防してくれます。	608	たんぱく質
	やきソーセージ		ソーセージ							
	◎かいぞく	スパゲティ	いか、あさり、まぐろあぶらづけ	にんじん	たまねぎ、えだまめ	スパゲティ	こめあぶら、なまクリーム			
	やさしい	あまずあえ		にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう				
7 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		かぼちゃには自を良くしたり、風邪を防止するカロテンが豊富に含まれています。1年で1番暑が短い「冬至」の日にかぼちゃを食べると病気になるにくいと言われてきました。今年の冬至は12月21日です。	638	たんぱく質
	◎しそ	ひじきはんぺん	さかなずりみ、ひじき	にんじん、しそ	キャベツ					
	ぶた	じる	ぶたにく、あかみそ、あぶらあげ	こまつな、にんじん、はねぎ	だいごん、しろねぎ	さとう				
	かぼちゃ	のにつけ		かぼちゃ		さとう				
8 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		ししゃもは漢字で「柳葉魚の魚」で、「柳葉魚」と書きます。アイヌの言葉で「柳の葉」という意味を持つ「シュシュハム」から名前がつけられたと言われています。	667	たんぱく質
	こめ	こししゃもフライのあまずかけ (2こ)				こめ、さとう	なたねあぶら			
	ぶた	にくとやさしいほそぎり	ぶたにく	チンゲンサイ、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	ごまあぶら			
	みかん				みかん					
9 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		大根は、上の方が甘みが強く、大根おろしやサラダに向いています。逆に下の方は水分が少なくピリッとした辛みが特徴で、漬物やみそ汁の実に向いています。	618	たんぱく質
	いわし	のうめに	いわし		うめ					
	だいごん	とぶたにくのもの	ぶたにく、はんぺん	こんぶ	にんじん、こまつな	こんにやく、だいごん	さとう			
	キャベツ	のかおりあえ		あおじそ	キャベツ					
10 木	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		レモンの栽培には、夏に雨の降る日が少なく、冬でも温かい地域が最適だと言われています。日本では広島県や愛媛県で主に作られています。レモンには、疲れをとる効果のあるクエン酸が含まれています。	717	たんぱく質
	だ	いずりみートソース	ぶたにく、とりレバー、だいず	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう			
	レモン	サラダ	ハム	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル			
	ヨー	グルト		ヨーグルト						
11 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		おばあさんを亡くしてひとりぼっちになってしまったおじいさん。おじいさんは、おばあさんのことを思い出しながら、おだんごスープを初めて作りました。すると、スープのいい匂いにつられてお客さんがやって来ます。	636	たんぱく質
	えび	カツ	えび、たら		たまねぎ	パンこ、こむぎ	なたねあぶら			
	◎おだん	ごスープ	とりにく、だんご	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	バター			
	ブロッコリー	とコーンのサラダ		ブロッコリー	とうもろこし					
14 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きのこには、ビタミンDが多く含まれています。カルシウムと一緒にビタミンDの多い食品を食べ、適度な運動をすることで、丈夫な骨を作ることができます。	621	たんぱく質
	さば	のしおやき	さば							
	なめ	このみそ	とうふ、あぶらあげ、あかみそ	わかめ	こまつな	えのきたけ、なめこ、だいごん				
	キャベツ	のごまあえ		にんじん	キャベツ	さとう	ごま			
15 火	わかめ	ごはん	ぎゅうにゅう	わかめ		ごはん		愛知県産野菜入りコロッケには、愛知県で作られたれんこんやほうれんそう、にんじん、たまねぎが使われています。愛知の野菜をぜひ味わって食べてください。	655	たんぱく質
	こうや	どうふのいりに	こうやどうふ、とりにく、はんぺん	にんじん、チンゲンサイ	こんにやく	さとう、さとう				
	あい	ちけんさんやさい	いりコロッケ	ほうれんそう、にんじん	たまねぎ、れんこん	じゃがいも、パンこ、こむぎ	なたねあぶら			
	のり	ずあえ		のり	キャベツ、もやし	さとう				
16 水	むぎ	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん		冬野菜は寒い季節に凍ってしまわないように糖分を蓄えているため、甘みが強くなっています。冬野菜のカレーには甘みがたっぷりなにんじんや大根、はくさいが入っています。	655	たんぱく質
	ふゆ	やさしいカレー	ぶたにく	チーズ、だっしふんにゅう	にんじん	だいごん、たまねぎ、はくさい	カレー			
	ソー	セージとキャベツのソテー	ソーセージ			キャベツ、とうもろこし	こめあぶら			
	フルーツ	ポンチ				もも、みかん、パイナップル	ナタデココ			

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				
17木	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂		はくさいは白髪で1年申栽培していますが、生産量が最も多いのは冬です。冬のはくさいは1玉の重さが重く、甘みが強いのが特徴です。	642	24.0
	あげえびしゅうまい(2こ)	えび、たら		たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら				
	はくさいマーボー	ぶたにく、あかみそ		にんじん、はねぎ	はくさい、たまねぎ、たけのこ、しろねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが	さとう、でんぶん				
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり	ごま、ごまあぶら				
18金	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		スライスパン			いちごは江戸時代にオランダから伝わりましたが、当時は冬の終わりから春までしか食べることができませんでした。今ではハウス栽培のおかげで1年中出荷しています。	720	32.9
	オムレツ	たまご								
	キャベツのツナに ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも				
	たくじょうごまドレッシング		ひじき		えだまめ、とうもろこし		ドレッシング			
21月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん			石狩汁は、北海道の石狩鍋をアレンジした汁です。石狩川では鮭がとれることから、漁師がぶつ切りにした鮭と野菜や豆腐と一緒に煮込んだのが始まりだと言われています。	611	26.9
	れんこんハンバーグの きのこあんかけ	ぶたにく、とりにく、ぎゅうにく			たまねぎ、えのきたけ、しめじ、れんこん	さとう、でんぶん、パンこ	こめあぶら			
	いしかりじる	さけ、とうふ、ミックスみそ		にんじん、はねぎ	だいこん、しろねぎ	じゃがいも				
	りんごミニゼリー					ゼリー				
22火	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめこパン			クリスマスに日本では鶏肉を食べますが、アメリカでは七面鳥、スウェーデンでは豚肉を食べることが多いそうです。今日の給食はフルーツソースをかけたチキンを登場する、お楽しみ献立です。	771	31.0
	チキンのフルーツソースかけ	とりにく			みかんかじゅう	でんぶん	なたねあぶら			
	トマトスープ	ソーセージ		にんじん、トマト	キャベツ、とうもろこし、ローストオニオン	じゃがいも				
	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

## ノロウイルスに注意しましょう!

ノロウイルスは冬に流行することが多く、感染するとおう吐や下痢などを起こします。食中毒予防の基本は、原因となる菌を「付けない・増やさない・やっつける」です。ウイルスの場合は食品中では増えないので、「付けない・やっつける」に加え、「持ち込まない・広げない」ことも重要です。

### ノロウイルス食中毒予防の4原則

「付けない」	「やっつける」	「持ち込まない」	「広げない」
<ul style="list-style-type: none"> <li>石けんを使って丁寧に手を洗う。</li> <li>手を洗うときは、指輪や腕時計などを外しておく。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>器具類は洗剤などで十分洗浄し、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒液に浸して消毒する。</li> <li>食品の中心部まで加熱する。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>日ごろから手洗いや健康管理を心掛ける。</li> <li>おう吐や下痢の症状がある場合は、調理をしない。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>トイレは定期的に清掃・消毒する。</li> <li>おう吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。</li> </ul> 

### こんな時は手を洗いましょう



手洗いの目的は、手から汚れを洗い落として清潔にすることです。目に見える汚れのほかにも、目に見えない細菌やウイルスなどが付いていることがあります。体内に細菌やウイルスを持ち込まないようにしっかりと手を洗うことが重要です。

### 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。

こんげつ(きゅう)しくにとうじょうする「あんじょうし」と「たりのし」でとれるたべもの

