

# 令和2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	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 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(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			
1火	ごはん	牛乳				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。	753	31.6
	れんこんハンバーグの きのこあんかけ	豚肉、鶏肉、牛肉			たまねぎ、えのきたけ しめじ、れんこん	さとう、でんぶ パン粉	米油			
	石狩汁	さけ、豆腐 ミックスみそ		にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ	じゃがいも				
	りんごミニゼリー					ゼリー				
2水	ミルクロールパン	牛乳				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。	780	34.3
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パン粉、小麦粉	なたね油			
	◎おだんごスープ	鶏肉団子		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 卓上ノンエッグマヨネーズ			ブロッコリー	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
3木	ごはん	牛乳				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。	764	30.8
	いわしの梅煮	いわし			うめ					
	大根と豚肉の煮物	豚肉、はんぺん	昆布	にんじん 小松菜	こんにゃく、大根	さとう				
	キャベツのかおりあえ 野菜わかめふりかけ		ふりかけ	青じそ	キャベツ					
4金	ごはん	牛乳				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や食物せんいが豊富に含まれています。	845	29.8
	鶏肉のチリソース	鶏肉			たまねぎ、しょうが にんにく	でんぶ、さとう	なたね油			
	生揚げと大根のオイスターソース煮	生揚げ		チンゲンサイ にんじん	大根、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶ	米油			
	中華風もやしサラダ		茎わかめ		もやし、とうもろこし					
7月	わかめごはん	牛乳	牛乳、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。	812	27.0
	高野豆腐の炒り煮	高野豆腐、鶏肉 はんぺん		にんじん チンゲンサイ	こんにゃく	里いも、さとう				
	愛知県産野菜入りコロッケ			ほうれんそう にんじん	たまねぎ、れんこん	じゃがいも パン粉、小麦粉	なたね油			
	のり酢あえ		のり	にんじん	キャベツ、もやし	さとう				
8火	ごはん	牛乳				ごはん		きのこにはカルシウムの吸収を助けるビタミン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。	779	30.4
	さばの塩焼き	さば								
	なめこのみそ汁	豆腐、油揚げ 赤みそ	わかめ	小松菜	えのきたけ、なめこ 大根					
	キャベツのごまあえ			にんじん	キャベツ	さとう	ごま			
9水	スライスパン	牛乳	牛乳			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年中出回っています。	867	38.7
	オムレツ	卵								
	キャベツのツナ煮	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも				
	ひじきサラダ 卓上ごまドレッシング いちごジャム		ひじき		枝豆、とうもろこし		ドレッシング ジャム			
10木	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			ロウカット 玄米ごはん		はくさいは日本で1年中栽培していますが、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。	832	29.1
	揚げえびしゅうまい(3個)	えび、たら			たまねぎ	パン粉、小麦粉	なたね油			
	はくさいマーボー	豚肉、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	はくさい、たまねぎ たけのこ、白ねぎ きくらげ、にんにく しょうが	さとう、でんぶ				
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごま油			
11金	ソフトめん	牛乳	牛乳			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。	902	37.1
	大豆入りミートソース	豚肉、鶏レバー 大豆	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	ハヤシルウ			
	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、レモン果汁	さとう	オリーブオイル			
	◎ヨーグルト		ヨーグルト							
14月	麦ごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		ガパオライスは、ひき肉と野菜を炒め、目玉焼きと一緒にごはんのせて食べるタイの料理です。今日は目玉焼きの代わりに卵とまぜて食べます。	824	32.3
	◎ガパオライスの具	鶏肉、大豆		ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ、しめじ にんにく	さとう	米油、ごま油			
	いり卵	卵								
	ワンタンスープ カシューナッツ			にんじん	はくさい、きくらげ メンマ	ワンタンの皮	カシューナッツ			
15火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		かぼちゃには目を良くしたり、風邪を防いだりするカロテンが豊富に含まれています。1年で1番風が短い「冬至」の日にかぼちゃを食べると病気になるにいと云われてきました。今年の冬至は12月21日です。	783	29.6
	◎しそひじきはんぺん	魚すりみ	ひじき	にんじん、しそ	キャベツ					
	豚汁	豚肉、油揚げ 赤みそ		小松菜 にんじん、葉ねぎ	大根、白ねぎ	里いも				
	かぼちゃの煮つけ 角チーズ		チーズ	かぼちゃ		さとう				

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(g)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・さとう	6群 油脂 種類			
16 水	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン		海賊スバゲティは、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バゲティです。いかに多く含まれるタウリンはコレステロールや中性脂肪を減らして、血圧を正常に保つ効果があります。	751 36.2	
	焼きソーセージ	ソーセージ								
	◎海賊スバゲティ	いか、あさり まぐろ油漬		にんじん	たまねぎ、枝豆	スバゲティ	米油、生クリーム			
	野菜の甘酢あえ			にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう				
	抹茶きなこ牛乳の素					抹茶きなこ牛乳の素				
17 木	ごはん 牛乳		牛乳			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を中心に漁獲されています。	774 29.6	
	たら銀紙焼き	たら、みそ				さとう				
	のっぺい汁	鶏肉、ちくわ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、大根 白ねぎ、ごぼう	でんぶん				
	はくさいとキャベツの即席漬		塩昆布	にんじん	はくさい、キャベツ		ごま			
	きらず揚げ					きらず揚げ				
18 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		ししゃもは漢字で「柳の葉の魚」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。	806 26.8	
	米粉ししゃもフライの甘酢かけ (2個)		ししゃも			米粉、さとう	なたね油			
	豚肉と野菜の細切り炒め	豚肉		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、でんぶん	ごま油			
	みかん				みかん					
21 月	米粉パン(小麦入り) 牛乳		牛乳			米粉パン		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が登場する、お楽しみ献立です。	874 35.3	
	チキンのフルーツソースかけ	鶏肉			みかん果汁	でんぶん	なたね油			
	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	ライスマカロニ じゃがいも				
	◎お楽しみ					お楽しみ				
22 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		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。	806 24.5	
	冬野菜のカレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	大根、たまねぎ はくさい		カレールウ			
	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 もも、みかん パイナップル		米油			
	フルーツポンチ					ナタデココ				
<b>ノロウイルス に注意しましょう!</b>									摂取基準: エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	830 13.20

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



家に帰った時



料理をする前



トイレの後



給食準備の前



ごはんを食べる前

**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。

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

 米	 はくさい	 チンゲンサイ	 にんじん
 きゅうり	 ブロッコリー	 大根	 小松菜

