

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
 令和2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

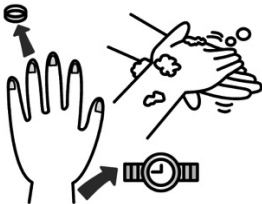

日曜	献立名	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		主食、牛乳 肉、魚、卵 主菜、副菜、その他の順序	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん	油脂 種類			
1 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		石狩汁は、北海道の石狩鰯をアレンジした汁です。石狩川では鮭がとれることから、漁師がぶつ切りにした鮭と野菜や豆腐と一緒に煮込んだのが始まりだと言われています。	611	たんぱく質
	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				
2 水	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きました。	636	たんぱく質
	えびカツ	えび、たら		たまねぎ	たまねぎ	なたねあぶら				
	◎おだんごスープ	とりにく、だんご		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					
3 木	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の特徴で、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	いわし		うめ						
	だいこ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、だいこん	さとう				
	キャベツのかおりあえ			あおじそ	キャベツ					
4 金	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
	とりにくのチリソース	とりにく		たまねぎ、しょうが にんにく	でんぶん、さとう	なたねあぶら				
	なまあげとだいこんのオイスターソース	なまあげ		チンゲンサイ にんじん	だいこん、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶん	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					
7 月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			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、こむぎこ	なたねあぶら			
	のりずあえ		のり	にんじん	キャベツ、もやし	さとう				
8 火	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								
	なめこのみそしる	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 だいこん					
	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	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	たんぱく質
	オムレツ	たまご								
	キャベツのツナに	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				
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ、とうもろこし					
10 木	たくじょうごまドレッシング					ドレッシング		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玉の量が重く、甘みが強いのが特徴です。	642	たんぱく質
	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				
	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				
11 金	きゅうりのナムル		のり			ごま、ごまあぶら		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
	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん				
	だいきりミートソース	ぶたにく とりレバー、だいきり	だしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう	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 レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル			
14 月	ヨーグルト	ヨーグルト	ヨーグルト					ガバオライスは、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
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん				
	◎ガバオライスのぐ	むぎごはん、ガバオライスのぐ	とりにく だいきり	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			
	いらたまご	たまご								
15 火	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		かぼちゃには自を良くしたり、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番量が短い「冬至」の日に、かぼちゃを食べると病気になる、といわれています。今年の冬至は12月21日です。	638	たんぱく質
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん				
	◎しそひじきはんぺん	さかなすりみ	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	だいこん、しろねぎ	さとう				
16 水	かぼちゃのにつけ			かぼちゃ		さとう		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
	キャンディーチーズ(2こ)		チーズ							
	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				
	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					

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)	
	主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	たんぱく質 肉・魚・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	ビタミン その他の野菜 果物・きのこ	炭水化物 米・パン・めん いも・さとう	脂質 油脂 種実類							
17木	ごはん	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。白菜では主に北海道でとれます。	616	27.6
	たらぎんがみやき		たら、みそ				さとう						
	のっぺいじ		とりにく、ちくわ		にんじん はねぎ		こんにゃく、だいこん しろねぎ、ごぼう		でんぶ				
	はくさいとキャベツのそくせきづけ アーモンド			しおこんぶ	にんじん		はくさい、キャベツ			ごま アーモンド			
18金	ごはん	ぎゅうにゅう					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。	667	23.7
	こめこししゃもフライの あまづかけ(2コ)			ししゃも			こめ、さとう		なたねあぶら				
	ぶたにくとやさいのほそぎりいため	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、でんぶ	ごまあぶら			
	みかん						みかん						
21月	こめこパン(こむぎいり) 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が登場する、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	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		ライスマカロニ じゃがいも				
	おたのしみ						おたのしみ						
22火	むぎごはん	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	20.9
	ふゆやさいのカレー	むぎごはんに かけてたべましょう。	ぶたにく		にんじん		だいこん、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				

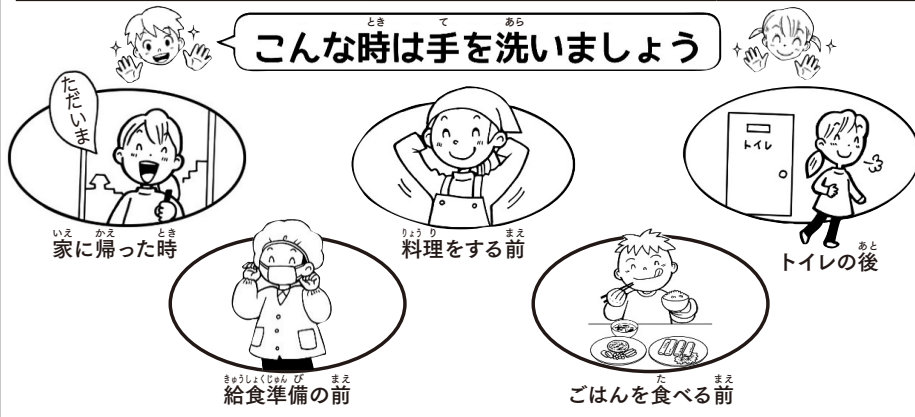
ノロウイルスに注意しましょう!

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"> 石けんを使って丁寧に手を洗う。 手を洗うときは、指輪や腕時計などを外しておく。 	<ul style="list-style-type: none"> 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。 食品の中心部まで加熱する。 <p>85~90℃まで加熱する。</p> 	<ul style="list-style-type: none"> 日ごろから手洗いや健康管理を心掛ける。 おう吐や下痢の症状がある場合は、調理をしない。 	<ul style="list-style-type: none"> トイレは定期的に清掃・消毒する。 おう吐物などは塩素消毒液を用いて適切に処理する。 

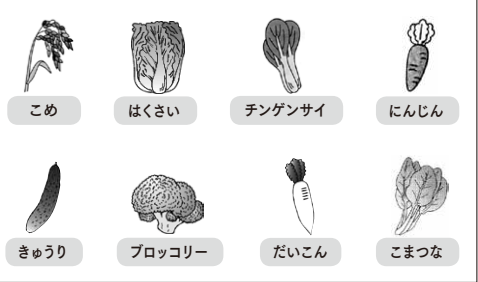
こんな時は手を洗いましょう



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。容器は学校で処理してください。

こんげつ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



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つ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手を洗うことが重要です。

