

令和3年12月学校給食献立表 (中学校)



安城市北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 水	ごはん	牛乳	牛乳			米		『幸福な食卓』は、お父さんが突然「今日からお父さんをやめる」と言いだすところから始まります。ちょっと変わった家族たちにふり回されながらも、前向きに生きていく主人公の姿に力をもらえるお話です。	824	29.0
	さばのみそ煮	さば、みそ	牛乳							
	いもたき	鶏肉、生揚げ		にんじん 小松菜	こんにゃく、大根	里いも、さとう				
	キャベツとれんこんのごまサラダ 卓上ごまドレッシング				キャベツ、れんこん		ドレッシング			
2 木	ごはん	牛乳	牛乳			米		今日のらたまスープに入っているのはさめは、緑豆という豆から作られています。緑豆はさめは、歯ごたえがあり煮崩れしにくいので、スープや煮物に適しています。他にも、じゃがいもやさつまいもが原料のはさめもあります。	774	25.1
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	小麦粉	なたね油			
	にらたまスープ	ベーコン、卵		チンゲンサイ にんじん、にら	きくらげ	はるさめ でんぶん				
	たけのこのオイスターソース炒め				たけのこ、もやし	さとう、でんぶん	米油			
3 金	スライスパン	牛乳	牛乳			スライスパン		みなさんが普段食べているみかんは、「温州みかん」という種類です。冬が旬の果物で、かぜを予防するビタミンCが豊富です。白い筋にも栄養があるので、とらずに食べるのがおすすめです。	789	30.9
	スラッピージョー	豚肉			たまねぎ	パン粉、さとう				
	ファイバースープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ	大麦				
	みかん				みかん					
6 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる花野菜の仲間、つぼみには花を咲かせるための栄養がたくさん詰まっています。特にビタミン類や鉄分、食物せんい豊富です。今日の給食のブロッコリーは安城市産です。	791	32.2
	いわしの梅煮	いわし			梅					
	豆乳入りみそ汁	豚肉、豆乳 油揚げ、白みそ		にんじん 葉ねぎ	大根、えのきたけ 白ねぎ					
	ブロッコリーともやしの和風サラダ 卓上和風クリーミードレッシング	かつお節		ブロッコリー	もやし		ドレッシング			
7 火	ごはん	牛乳	牛乳			米		生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りし、油で揚げたものです。厚揚げともいい、長方形や三角形などの形があります。筋肉や血をつくるものになるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富です。	843	32.6
	えびしゅうまい(2個)	えび、たら			たまねぎ たまねぎ、たけのこ きくらげ	小麦粉				
	生揚げのオイスターソース炒め	豚肉、生揚げ		にんじん チンゲンサイ	もやし、きゅうり しょうが	さとう、でんぶん				
	もやしのナムル アーモンド小魚		小魚				ごま油 アーモンド			
8 水	ごはん	牛乳	牛乳			米		ゆずは、さわやかな香りが特徴の果物です。料理やお菓子の香りづけとして、果汁や薄く切った皮が使われます。また、料理以外でもお風呂に浮かべて「ゆず湯」として楽しむこともできます。	779	25.1
	マヨタコフライ	たこ、たら			たまねぎ、とうもろこし	パン粉、小麦粉	マヨネーズ なたね油			
	あさり汁	あさり、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	えのきたけ、白ねぎ					
	はくさいのごま酢あえ ⑤はちみつゆずゼリー			ほうれん草	はくさい	さとう ゼリー	ごま			
9 木	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		今日の大豆入りミートソースには、脱脂粉乳が入っています。脱脂粉乳とは牛乳から脂肪と水分を取り除いたもので、牛乳と同じようにカルシウムが豊富です。給食ではカレーやシチューなどにも脱脂粉乳が入っています。	887	36.5
	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			
	ツナ入りオムレツ	卵、まぐろ油漬								
	サワーキャベツ				キャベツ	さとう				
10 金	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			ミルクロールパン		にんじんは、1年を通してほぼ毎日給食に登場します。免疫力を高めたり、目の健康を守ったりする「カロテン」が豊富で、料理の彩りもよくなります。今日はにんじんをたっぷり使ったキャロットポタージュです。	816	35.3
	さわらのハーブ焼き	さわら		パセリ、バジル		でんぶん、パン粉				
	キャロットポタージュ	ベーコン	脱脂粉乳、牛乳	にんじん	たまねぎ、とうもろこし マッシュルーム	じゃがいも	ホワイトルウ 生クリーム			
	青パパイアのサラダ りんごジャム			赤パプリカ	青パパイア、きゅうり		ドレッシング ジャム			
13 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		ごぼうは、冬が旬の野菜です。食物せんいを多く含むので、お腹の調子をよくします。皮に独特の風味があるため、皮をとりすぎないようにするとおいしく食べることができます。今日はコロケにごぼうが入っています。	792	25.7
	豚汁	豚肉、豆腐 油揚げ、赤みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ					
	ごぼうコロケ			にんじん	ごぼう、たまねぎ	じゃがいも パン粉、小麦粉	なたね油			
	きゅうりのこんぶあえ さかなふりかけ		塩昆布		きゅうり					
14 火	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		杏仁豆腐は、中国生まれのデザートです。杏仁とはあんずの種の中にある白い実のことで、一般的に杏仁豆腐はこの杏仁と牛乳、さとう、水を寒天で固めて作ります。今日は、牛乳の代わりに豆乳で作った杏仁豆腐です。	766	30.2
	中華飯の具	豚肉、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	ごま油			
	にらまんじゅう(2個)	豚肉		にら、葉ねぎ	キャベツ、白ねぎ にんにく、しょうが	小麦粉				
	杏仁豆腐				もも、パイナップル	杏仁豆腐				
15 水	ごはん	牛乳	牛乳			米		はくさいは1年中栽培していますが、生産量が最も多いのは冬です。冬のはくさいはざっりしており、甘みが強いのが特徴です。今日は、高野豆腐の卵とじにははくさいが入っています。	818	33.6
	さけフライ	さけ				パン粉、小麦粉	なたね油			
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、鶏肉 卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう				
	キャベツのなめたけあえ 卓上ソース			にんじん	キャベツ、なめたけ					

日曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	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 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 種実類		
16木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン		キャベツは、収穫する時期によって特徴があります。11月から2月のキャベツは冬キャベツといい、葉がしっかりと重なりずしりと重いのが特徴です。今日は焼きそばにキャベツが入っています。	797 31.5
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	中華めん			
	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ			たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	さとう	米油		
	⑤パニラヨーグルト		ヨーグルト						
17金	ごはん 牛乳		牛乳			米		わかさぎは、10cm程度の小さな魚で冬が旬です。頭からしっぽまで丸ごと食べることができるので、カルシウムをたくさんとることができます。今日はわかさぎを唐揚げにしました。よくかんで食べましょう。	826 29.1
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			でんぶん、米粉	なたね油		
	豚肉とじゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん	しょうが、こんにやく たけのこ、ごぼう	じゃがいも さとう	ごま		
	磯香あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			
	カシューナッツ						カシューナッツ		
20月	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			米		12月22日は、1年で最も太陽が出ている時間が短い「冬至」です。冬至の日に「ん」が2つ以上つくものを食べると、「運」が呼ばれると言われています。かぼちゃは「南瓜」とも呼ばれることから食べられるようになりました。今日は少し早いですが冬至献立です。	796 26.7
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	小麦粉、パン粉	なたね油		
	けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにやく、れんこん 大根、白ねぎ	里いも	ごま油		
	かぼちゃの煮つけ	冬至献立		かぼちゃ		さとう			
21火	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米、玄米		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。	801 27.2
	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		
	ビーンズサラダ	大豆、ハム			枝豆、キャベツ とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ		
	コーヒー牛乳の素						コーヒー牛乳の素		
22水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		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のが一般的です。それにちなんで今日はチキンナゲットが登場します。今年最後の給食を楽しく食べてください。	923 31.5
	ツナピラフの具	まぐろ油漬		にんじん	たまねぎ、とうもろこし マッシュルーム				
	チキンナゲット(3個)	鶏肉				でんぶん、米粉	なたね油		
	ミネストラスープ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも ライスマカロニ	オリーブオイル		
	⑤お楽しみ					ガトーショコラ			

冬休みの過ごし方

かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。12月は食生活や生活リズムが乱れやすくなります。冬休みの間も次の6つのポイントを心がけて、かぜに負けない体づくりをしましょう。

① 栄養バランスのよい食事をする

② 適度な運動をする

③ 十分な睡眠をとる

④ 手洗い・うがいをする

⑤ マスクをつける

⑥ 人ごみを避ける

★作ってみませんか?給食の味

ソーセージのケチャップ煮

ソーセージ	120g	ケチャップ	大さじ1強
たまねぎ	100g	さとう	小さじ1弱
マッシュルーム(水煮)	32g	ウスターソース	小さじ1/2
グリーンピース(冷凍)	8g	油	少々
		水	大さじ1

- 【作り方】
- ① ソーセージは2cm幅に切る。たまねぎは1.5cm角に切る。
 - ② フライパンに油をひいてたまねぎを炒める。
 - ③ ソーセージとマッシュルームを加えてさらに炒める。
 - ④ さとう、ケチャップ、ウスターソース、水を加えて煮る。
 - ⑤ グリーンピースを加えて仕上げる。

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。
 ⑤は、業者直送です。容器は学校で処理してください。
 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

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

