

令和3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 種実類				
1 水	スライスパン	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						
2 木	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				
3 金	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					
6 月	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					
7 火	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。冬のはくさいはずっしりしており、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						
8 水	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、葉がしっかり重なりずっ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 バナナヨーグルト		ヨーグルト								
9 木	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もらえるお話です。	824	29.0	
	さばのみそ煮	さば、みそ									
	いもたき	鶏肉、生揚げ		にんじん 小松菜	こんにやく、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				
10 金	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 ⑥ 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				
13 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		今日のにらたまスープに入っているのははるさめは、緑豆という豆から作られています。緑豆ははるさめは、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るさめもあります。	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				
14 火	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です。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、食物せんいが豊富です。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				
15 水	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と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	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	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶん					
	もやしのナムル				もやし、きゅうり しょうが		ごま油				
アーモンド小魚		小魚					アーモンド				

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・豆制品	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	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」が呼べ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	こんにゃく、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			
17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
	青パパイヤのサラダ			赤パプリカ	青パパイヤ、きゅうり					ドレッシング
	りんごジャム					ジャム				
20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		塩昆布		きゅうり					
	さかなふりかけ		さかなふりかけ							
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、枝豆、キャベツ、とうもろこし		カレールー			
	ビーンズサラダ	大豆、ハム				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んで食べてください。	923 31.5	
	ツナピラフの具	ツナピラフの具を自分で混ぜて食べましょう。	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			
	お楽しみ					ガトーショコラ		摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	830 13.20	

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



【材料(4人分)】

【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。
 ⊗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

