

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
**令和4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 いも、さとう	油脂 種類			
1 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		<p>大豆は、葉に近い方が甘みが強く、大根おろしやサラダに向いています。葉から遠い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。</p>	625	24.3
	かれいフライ	かれい				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	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 さやいんげん	こんにやく だいこん	さとう				
	れんこんのあまからいため			にんじん	れんこん、えだまめ	さとう	こめあぶら			
	たくじょうソース									
2 金	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		<p>英語ではマグロのことをツナと言いますが、販売されているツナの原料は、ビンガマガロやキハマダマグロ以外にカツオが使われていることがあります。ツナは、長期保存ができ、手軽に利用できる食品です。</p>	704	29.7
	だいきりミートソース	ぶたにく とりレバー、だいきり	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	ハヤシルウ			
	ツナオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ								
	サワーキャベツ			にんじん	キャベツ	さとう				
5 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		<p>ゆずは、みかんの仲間、香りがよく気持ちを爽やかにさせる効果があります。果汁をポン酢として使ったり、皮を細かく切って薬味として使ったりします。</p>	621	21.4
	てりやきハンバーグ	ぎゅうにく とりにく、とりにく			たまねぎ	さとう、でんぶん				
	あさりいりすましじる	あさり	わかめ	にんじん、はねぎ	えのきたけ、しろねぎ					
	はくさいのごまずえ			にんじん	はくさい	さとう	ごま			
	☆はちみつゆずゼリー					ゼリー				
6 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		<p>今日のれんこんサンドフライには、愛知県愛西市産のれんこんが使われています。カレー風味の具をサンドしておろし、ソースをかけなくても食べることができます。味わって食べてください。</p>	620	23.7
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん、たまねぎ しいたけ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	ぶたじる	ぶたにく、とうふ あぶらあげ、あかみそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ					
	いそかあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
	りんごミニゼリー					ゼリー				
7 水	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		<p>給食の焼きそばには、キャベツを多く使っています。日本では一年中、いろいろな産地でキャベツを出荷しています。愛知県では11月から5月頃にたくさんとれ、出荷量が全国1位です。</p>	643	28.2
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん				
	ソーセージのケチャップに	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	こめあぶら			
	アーモンドごさかな		ごさかな				アーモンド			
8 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		<p>小松菜は、東京の小松川(江戸川区)が産地だったことか、この名前がつけました。今ではハウス栽培が多くなり一年中出荷していますが、もともと冬にとれる野菜だったので、冬菜や雪菜とも呼ばれています。</p>	668	23.5
	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ とりにく、たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう				
	さつまいものてんぷら					さつまいも こむぎこ	なたねあぶら			
	こまつなのおひたし			こまつな にんじん	もやし	さとう				
	さかなふりかけ		さかなふりかけ							
9 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		<p>「いもたき」は、愛媛県の郷土料理です。宮城県や山形県にも似たような料理で「いも煮」があります。どちらも里いもを使っていますが、愛媛県の「いもたき」は鶏肉、東北地方の「いも煮」は牛肉を使うことが多いです。</p>	684	28.7
	さばのぎんがみやき	さば、みそ				さとう				
	いもたき	とりにく、なまあげ		にんじん こまつな	こんにやく だいこん	さといも、さとう				
	キャベツとれんこんのごまサラダ				キャベツ、れんこん		ごま			
たくじょうごまドレッシング						ドレッシング				
12 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		<p>羊羹は、厚めに切った豆腐を水切りし、油で揚げたものです。厚揚げとも言い、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。</p>	627	25.3
	えびしゅうまい	えび、たら			たまねぎ	こむぎこ				
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく、なまあげ		にんじん	キャベツ、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		ごまあぶら			
	かたぬきチーズ		チーズ							
13 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		<p>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。唐揚げ、天ぷら、南蛮漬けなどの揚げ物やつくど煮にして食べます。よくかんで食べましょう。</p>	664	25.1
	わかさぎのからあげ		わかさぎ			こめこ、でんぶん	なたねあぶら			
	ぎゅうにくとこんさいのきんぴら	ぎゅうにく		にんじん	こんにやく、たけのこ ごぼう、れんこん	じゃがいも、さとう	ごま			
	きゅうりのこんぶあえ		しおこんぶ		きゅうり					
☆ファイバーヨーグルト		ヨーグルト								
14 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		<p>スラッピージョーとは、ひき肉やたまねぎをケチャップやソースで味付けをし、パンにはさんで食べる料理です。食べる時にぼろぼろとこぼれやすいことから、「だらしないやつ」という意味のこの名前がつけました。</p>	656	25.9
	スラッピージョー	ぶたにく			たまねぎ	パンこ、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	おおむぎ				
	みかん				みかん					
15 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		<p>わかめは、葉・茎・めかぶの3つの部位に分けることができます。茎わかめは、コリコリとした食感が特徴で、葉の部分に比べ食物せんがも多く含まれています。</p>	591	19.9
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ	こむぎこ	なたねあぶら			
	にらたまスープ	ベーコン、たまご		チンゲンサイ にんじん、にら	きくらげ	はるさめ、でんぶん				
くきわかめいりサラダ		くきわかめ		もやし、きゅうり						




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					
16 金	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油			ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる。花の野菜の仲間です。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、食物せんいが多く含まれます。今日のブロッコリーは、安城市産です。	607	24.6
	いわしのしょうがに	いわし		しょうが							
	とうにゅういりみそしる	ふたにく、とうにゅう		にんじん	だいこん、はくさい						
	ブロッコリーとコーンのわふうサラダ	あぶらあげ、しろみそ		はねぎ	しろねぎ						
19 月	わかめごはん		ぎゅうにゅう		こめ			冬至は一年で一番日が短い日で、今年は12月22日です。冬至に「ん」が2つつく食べ物を食べると幸運になると言われています。かぼちゃは「なんきん」とも呼ばれることから、冬至に食べられるようになりました。	637	24.3	
	いかのこみあげ	いか、たら	あおさ	たまねぎ	パンこ	なたねあぶら					
	のっぺいじる	とりにく		にんじん	だいこん、しろねぎ						
	かぼちゃのにつけ	あぶらあげ		はねぎ	こんにやく、ごぼう	でんぶん					
20 火	むぎごはん		ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ			もち米蒸しは、肉類の膾炙にもち米をまぶして蒸した料理です。もち米は、赤飯やもち、あられなどの原料として使われる米です。普段食べているごはんに使うもち米と比べて、粘りが強いのが特徴です。	663	27.2	
	マーボービーンズ	とうふ、ふたにく		にんじん	たまねぎ、しろねぎ	さとう、でんぶん	こめあぶら				
	もちごめむし	だいたく、あかみそ		はねぎ	しょうが、にんにく	もちごめ					
	ちゅうかふうだいこんサラダ	ふたにく、とりにく			たまねぎ、しょうが		ごま				
21 水	ミルクロールパン		ぎゅうにゅう		ミルクロールパン			日本ではクリスマスに鶏肉を食べますが、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、レモン果汁が入ったさわやかなフレッシュソースがかかったチキンが登場するお楽しみ献立です。	743	27.1	
	チキンのフレッシュソースかけ	とりにく			レモンかじゅう	でんぶん、さとう	なたねあぶら				
	ミネストラスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも	オリーブオイル				
	あおパパイアのサラダ			トマト	あおパパイア、きゅうり	とうもろこし	ドレッシング				
22 木	ロウカットげんまいごはん		ぎゅうにゅう		こめ、げんまい			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、甘みがたっぷりの大根、にんじん、はくさいが入っています。	649	21.0	
	ふゆやさいのカレー	ふたにく	チーズ	にんじん	だいこん、はくさい		カレールー				
	ソーセージとキャベツのソテー	ソーセージ	だっしふんにゅう		キャベツ、とうもろこし		こめあぶら				
	ファイバーゼリーのフルーツあえ				みかん、パイナップル	ファイバーゼリー					

摂取基準：エネルギー(kcal) 650  
たんぱく質(%) 13-20

# 冬に多い食中毒 ノロウイルス

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。食中毒予防は、原因となる菌を「付けない・増やさない・やっつける」が基本です。しかし、ノロ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」ことが重要です。

## 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>手を洗う時は、指輪や腕時計などを外しておく。</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>器具類は洗剤を使って洗い、85℃以上の熱湯に1分以上つけるか、塩素消毒剤に浸して消毒する。</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> <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薬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    給食の前    食事の前

手には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。

アルコールで消毒すれば、手洗いをしなくてもよいと思いませんか？  
ノロウイルスには、アルコールが効きません。手は石けんを使って、しっかり洗いましょう。

### 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。  
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつきの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

