

令和4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 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 種類			
1月	ごはん	牛乳				米		大根は、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。	781 28.6	
	かれいフライ	かれい				パン粉、小麦粉	なたね油			
	大根と豚肉の煮物	豚肉、はんぺん	昆布	にんじん さやいんげん	こんにやく 大根		さとう			
	れんこんの甘辛炒め 卓上ソース			にんじん	れんこん、枝豆		さとう			米油
2月	ソフトめん	牛乳				ソフトめん		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、ビンナガマグロやキハ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。	896 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
	ツナオムレツ	卵、まぐろ油漬								
	サワーキャベツ			にんじん	キャベツ		さとう			
5月	ごはん	牛乳				米		ゆずは、みかんの仲間、香りがよく気持ちを落ち着か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。	763 24.9	
	照り焼きハンバーグ	牛肉、豚肉 鶏肉			たまねぎ	さとう、でんぶん				
	あさり入りすまし汁	あさり	わかめ	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			にんじん	はくさい	さとう	ゼリー			ごま
6月	麦ごはん	牛乳				米、大麦		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り、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ね。	790 28.8	
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん、たまねぎ しいたけ	パン粉、小麦粉	なたね油			
	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					
	磯香あえ りんごミニゼリー		のり		キャベツ、もやし	さとう	ゼリー			
7月	小型ロールパン	牛乳				小型ロールパン		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。	753 32.0	
	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			
	アーモンド小魚		小魚							アーモンド
8月	ごはん	牛乳				米		小松菜は、東京の小松川(江戸川区)が産地だったことから、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回っていますが、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。	829 27.4	
	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				
	さつまいもの天ぷら					さつまいも 小麦粉	なたね油			
	小松菜のおひたし さかなふりかけ		さかなふりかけ	小松菜 にんじん	もやし	さとう				
9月	ごはん	牛乳				米		「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。	834 33.6	
	さばの銀紙焼き	さば、みそ				さとう				
	いもたき	鶏肉、生揚げ		にんじん 小松菜	こんにやく、大根 キャベツ、れんこん	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						ごま ドレッシング			
12月	ごはん	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。	823 31.8	
	えびしゅうまい(2個)	えび、たら			たまねぎ	小麦粉				
	生揚げの中華煮	豚肉、生揚げ		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 角チーズ		チーズ		もやし、きゅうり、しょうが		ごま油			
13月	ごはん	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だ煮にして食べます。よくかんで食べましょう。	806 29.1	
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			米粉、でんぶん	なたね油			
	牛肉と根菜のきんぴら	牛肉		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 ⑤ファイバーヨーグルト		塩昆布 ヨーグルト		きゅうり					
14月	スライスパン	牛乳				スライスパン		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。	793 30.4	
	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					
15月	ごはん	牛乳				米		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いが多く含まれています。	853 26.2	
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ	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				
	茎わかめ入りサラダ カシューナッツ		茎わかめ		もやし、きゅうり		カシューナッツ			

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 金	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 豆乳入りみそ汁 ブロッコリーとコーンの和風サラダ 卓上和風クリームドレッシング	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 しょうが 大根、はくさい 白ねぎ とうもろこし	その他の野菜 果物・きのこ	炭水化物 米	脂質 油脂 種実類	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、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。	753 29.1
19 月	わかめごはん 牛乳 いかの香味揚げ のっぺい汁 冬至献立 かぼちゃの煮つけ アーモンド	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 わかめ かぼちゃ	その他の野菜 果物・きのこ	炭水化物 米	脂質 なたね油 アーモンド	冬至は一年で一番昼が短い日で、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。	851 30.5
20 火	麦ごはん 牛乳 マーボービーンズ もち米蒸し(2個) 中華風大根サラダ 卓上中華風ドレッシング	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 たまねぎ、白ねぎ しょうが、にんにく たまねぎ、しょうが 大根、とうもろこし きゅうり	その他の野菜 果物・きのこ	炭水化物 米、大麦 さとう、でんぶん もち米	脂質 米油 ごま	もち米蒸しは、肉団子の周り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うるち米と比べて、粘りが強いのが特徴です。	860 34.0
21 水	ミルクロールパン 牛乳 チキンのフレッシュソースかけ ミネストラスープ 青パパイアのサラダ お楽しみ	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 レモン果汁 たまねぎ、キャベツ 青パパイア、きゅうり とうもろこし	その他の野菜 果物・きのこ	炭水化物 ミルクロールパン でんぶん、さとう じゃがいも ライスマカロニ	脂質 なたね油 オリーブオイル ドレッシング チョコケーキ	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ったチキンが登場するお楽しみ献立です。	899 32.7
22 木	ロウカット玄米ごはん 牛乳 冬野菜のカレー ソーセージとキャベツのソテー ファイバーゼリーのフルーツあえ	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜 にんじん 大根、たまねぎ はくさい キャベツ とうもろこし みかん、パイナップル	その他の野菜 果物・きのこ	炭水化物 米、玄米	脂質 カレールー 米油	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。	801 24.7
摂取基準：エネルギー(kcal) 830 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
・石けんを使って丁寧に手を洗う。 ・手を洗う時は、指輪や腕時計などを外しておく。	・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、 塩素消毒液 に浸して消毒する。 ・食品の中心部まで加熱する。	・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。



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 給食の前後 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

