

令和5年12月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立名	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもと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			
		肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 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 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		切り干し大根は、その名の通り大根を切って干して乾燥させたものです。水分が抜けることで、生の大根よりもさらに甘味やう味が強くなります。	695	26.5
	マーボービーンズ	とうふ、ぶたにく、だいず、あかみそ		にんじん、はねぎ	たまねぎ、しろねぎ、しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	こめあぶら			
	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			
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ				きりぼしだいこん、きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら			
4 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		「窓ぎわのトットちゃん」の中で、お弁当のおかずが海でとれたものか、山(陸)でとれたものかを当てながら楽しく食事をしている話があります。では、今日の給食の「海」「山」はどれだと思いますか?当ててみましょう。	611	22.5
	ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおさ			こむぎこ	なたねあぶら			
	みそに	ぶたにく、なまあげ、あかみそ		にんじん	こんにやく、だいこん	さといも、さとう				
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう、きパパリカ	さとう	こめあぶら			
5 火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		髪ごはんに入っている茶色の線がついているものは、大髪です。世界でも古くから栽培されてきた穀物の一つです。食物せんいが多く含まれているので、お腹の調子を整えてくれます。	599	31.5
	はっぼうさい	ぶたにく、いか、えび		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい、たけのこ、きくらげ	でんぶん、さとう				
	にらまんじゅう	ぶたにく		にら、はねぎ	キャベツ、にんにく、しょうが、しろねぎ	こむぎこ				
	ちゅうかふうサラダ				きゅうり、とうもろこし	はるさめ、さとう	ごまあぶら			
	ごさかな		ごさかな							
6 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		しらすには、カルシウムが多く含まれています。カルシウムには、強い骨や歯を作るだけでなく、筋肉を動かす力もあります。今日はコロッケに入っているので、見つけてみてください。	689	24.3
	ぶたにくのやながわふう	ぶたにく、たまご、はんぺん		にんじん、はねぎ	ごぼう、たまねぎ、しろねぎ、こんにやく	さとう				
	しらすコロッケ		しらす、あおさ		たまねぎ	じゃがいも、パンこ	なたねあぶら			
	いそかあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
7 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		もやしは見た目がひよろひよろと細長いですが、パワーいっぱい野菜です。豆が発芽した野菜であり、ビタミンCやミネラルが多く含まれています。	591	23.9
	なまあげのオイスターソースいため	ぶたにく、なまあげ		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				
	かにしゅうまい	かに、たら			たまねぎ	こむぎこ				
	もやしのナムル				もやし、きゅうり、しょうが		ごまあぶら			
8 金	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン		季節的な冬になり、みかんがおいしい季節になりました。みかんには、風邪を予防したり、疲れをとったりするビタミンCが入っています。おいしく食べて、寒さに負けない体を作りましょう。	615	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					
11 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		鯖魚の仲間であるさばには、脳を活性化して記憶力を高めるDHAや、血液をサラサラにするEPAが含まれています。鯖魚には、さばの他にあじやいわし、さんまなどがあります。	640	29.4
	さばのぎんがみやき	さば、みそ				さとう				
	まめじゃが	ぶたにく、だいず		にんじん、さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも、さとう				
	ゆかりあえ			あかじそ	キャベツ					
12 火	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		ミートソースに入っている大豆は、加工方法によって様々な姿に変身します。例えば発酵させると、みそやしょう油になります。また、炒つてすりつぶすときな粉になります。他にもどんな姿になるのか、ぜひ調べてみてください。	650	25.6
	だいずいりミートソース	ぶたにく、とりレバー、だいず		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			
	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			
	りんごミニゼリー						ゼリー			
13 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		かぼちゃのような色の濃い野菜のことを、緑黄色野菜と言います。ビタミンAが多く含まれており、皮膚や粘膜を強くして、体に菌が入ることを防ぐ働きがあります。この季節にうれしい野菜ですね。	631	25.5
	ツナいりオムレツ	たまご、まぐろあぶらづけ								
	かぼちゃのポトフ	ソーセージ	かぼちゃ、にんじん		キャベツ、たまねぎ	じゃがいも				
	あおパパイアのサラダ				あおパパイア、きゅうり、とうもろこし		ドレッシング			
14 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		沢煮味噌は、細く切った野菜や肉など多くの材料を使った汁物です。昔、「多い」ということを「さわ」といったことから、この名前がついたと言われています。	628	22.4
	ミンチカツ	ぶたにく、とりレバー			たまねぎ	パンこ	なたねあぶら			
	さわにわん	ぶたにく、はんぺん		にんじん、はねぎ	たけのこ、ごぼう、しろねぎ、しいたけ	でんぶん				
	はくさいのごまずあえ			にんじん	はくさい	さとう	ごま			
15 金	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、げんまい		冬野菜は、寒さで凍ることがないように糖分を蓄えているので、寒くなると甘くなります。今日の冬野菜のカレーには、大根やにんじん、はくさいといった冬野菜が使われています。スパイシーなカレーと、冬野菜の自然な甘みのハーモニーを楽しんでください。	664	23.7
	ふゆやさのカレー	ぶたにく	チーズ、だっしふんにゅう	にんじん	だいこん、たまねぎ、はくさい		カレールー			
	ポロニアハムステーキ	とりにく、ぶたにく								
	ナタデココいりフルーツゼリー				ナタデココ、みかん		りんごゼリー			

日曜	献立名	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもと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 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				
18月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		わかさぎは、秋から冬が旬の魚です。小さくて骨が柔らかく、あっさりした味が特徴です。ぜひ、頭からしっぽまで丸ごと食べてみてください。	599	26.2	
	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				
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ、しょうが		じゃがいも さとう				
	もやしとこまつなのとさあえ	かつおぶし		こまつな	もやし						
19火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		今日は2学期のお楽しみ献立です。ツナピラフやケーキなど、わくわくするメニューを取り入れています。ショコラケーキは、アレルギーの予も食べられるように、卵・乳・小麦が入っていないものを選んでいます。	695	33.3	
	ツナピラフのぐ	まぐろあぶらづけ		にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム						
	わかどりのハーブやき	とりにく		バジル オレガノ							
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも					
	◎ショコラケーキ					ケーキ					
20水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		冬至は、1年の中で一番昼が短い日です。今年は、12月22日です。皆から、この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると風邪をひかないと言われています。給食では、かぼちゃの煮つけやゆずゼリーとして登場します。風邪を引かずに、年を越せると良いですね。	672	31.4	
	かれないのからあげごみソースかけ	かれない		はねぎ	しろねぎ、しょうが	さとう、でんぶん	なたねあぶら				
	むらくもじる	とりにく、とうふ たまご		ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ	でんぶん					
	かぼちゃのにつけ			かぼちゃ		さとう					
	◎はちみつゆずゼリー	とうじこんだて				ゼリー					
21木	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		ヨーグルトは、牛乳を発酵させたものです。発酵してヨーグルトに加工することで、牛乳に含まれるたんぱく質やカルシウムの消化吸収をしやすくします。	662	27.8	
	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				
	◎いちごヨーグルト		ヨーグルト								

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20

年末年始の行事食



行事食とは、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理のことをいい、様々な願いや思いが込められています。日本には、昔から受け継がれてきた行事食があります。今回は、年末年始に食べる行事食について紹介します。

12月22日

かぼちゃ

冬至



冬至の日に「ん」がつくものを食べると運がつくと言われたため、「なんきん」とも呼ばれるかぼちゃを食べるようになりました。また、冬至にかぼちゃを食べると風邪を予防すると言われています。



意味を知って食べ、みなさんも次の世代へつなげましょう。

12月31日

年越しそば

大みそか



大みそかに食べるそばを「年越しそば」と言います。そばのように、細く長く生きられるよう、長寿を願うために食べるなどの説があります。

1月1日

おせち料理

正月



おせちの食材には、健康や長寿などの願いが込められています。例えば、きんとんには「金運を招く」、黒豆には「まめに働き、まめに生きる」という意味があります。

雑煮

もちの入った汁物で、地域によって食材やもちの形、味つけなど様々です。東日本は角もち、西日本は丸もちがよく使われます。みなさんのお家はどんな雑煮ですか。



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。

こんげつきのうしよ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



こめ チンゲンサイ きゅうり にんじん もやし



ねぎ こまつな だいこん ほうれんそう キャベツ はくさい

