

令和5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 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	790	30.4
	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				
	かにしゅうまい(2個)	かに、たら			たまねぎ	小麦粉				
	もやしのナムル				もやし、きゅうり しょうが		ごま油			
4 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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、見つけてみてください。	853	28.5
	豚肉の柳川風	豚肉、卵 はんぺん		にんじん 葉ねぎ	ごぼう、たまねぎ 白ねぎ、こんにゃく	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 パン粉	なたね油			
	磯香あえ	のり			キャベツ、もやし	さとう				
5 火	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		本格的な冬になり、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。	752	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 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	750	31.3
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			米粉、でんぶ	なたね油			
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう				
	もやしと小松菜の土佐あえ	かつお節		小松菜	もやし	さとう				
7 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		麦ごはんに入っている茶色の線がついているものは、大麦です。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。	808	39.5
	八宝菜	豚肉、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、さとう				
	にらまんじゅう(2個)	豚肉		にら、葉ねぎ	キャベツ、にんにく しょうが、白ねぎ	小麦粉				
	中華風サラダ				きゅうり とうもろこし	はるさめ、さとう	ごま油			
	アーモンド小魚		小魚				アーモンド			
8 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		「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する話があります。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。	811	27.7
	ちくわの磯辺揚げ(2個)	ちくわ	あおさ			小麦粉	なたね油			
	みそ煮	豚肉、生揚げ 赤みそ		にんじん	こんにゃく、大根	里いも、さとう				
	きんぴらごぼう			にんじん	ごぼう、黄パプリカ	さとう	米油			
11 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		沢煮椀は、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。	785	26.5
	ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉	なたね油			
	沢煮椀	豚肉、はんぺん		にんじん 葉ねぎ	たけのこ、ごぼう 白ねぎ、しいたけ	でんぶ				
	はくさいのごま酢あえ			にんじん	はくさい	さとう	ごま			
12 火	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米、玄米		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。	833	28.5
	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			
	ポロニアムステーキ	鶏肉、豚肉								
	ナタデココ入りフルーツゼリー				ナタデココ、みかん	りんごゼリー				
13 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		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ま味が強くなります。	897	32.1
	マーボービーンズ	豆腐、豚肉 大豆、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しょうが、にんにく	さとう、でんぶ	米油			
	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			
切り干し大根の中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	さとう	ごま、ごま油				
14 木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			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。	782	30.5
	ツナ入りオムレツ	卵、まぐろ油漬								
	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				
	青パパイアのサラダ				青パパイア きゅうり、とうもろこし		ドレッシング			
15 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			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、炒っ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。	839	32.3
	大豆入りミートソース	豚肉、鶏レバー 大豆		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		米油			
	りんごミニゼリー						ゼリー			

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		
18月	ごはん	牛乳	牛乳			米		冬至は、1年の中で一番日が短い日です。今年は、12月22日です。昔から、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。	805 35.3
	かれいの唐揚げ香味ソースかけ	かれい		葉ねぎ	白ねぎ、しょうが	さとう、でんぶん	なたね油		
	むらくも汁	鶏肉、豆腐、卵		ほうれん草	たまねぎ、しいたけ	でんぶん			
	かぼちゃの煮つけ			かぼちゃ		さとう			
	⊕はちみつゆずゼリー	冬至献立				ゼリー			
19火	ごはん	牛乳	牛乳			米		青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。青魚には、さばの他にあじやいわし、さんまなどがあります。	798 34.8
	さばの銀紙焼き	さば、みそ				さとう			
	豆じゃが	豚肉、大豆		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			赤じそ	キャベツ				
20水	小型ロールパン	牛乳	牛乳			小型ロールパン		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。	775 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		
	⊕いちごヨーグルト		ヨーグルト						
21木	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		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、ワクワクするメニューを取り入れています。ショコラケーキは、アレルギーの子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きます。	821 36.8
	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				
	若鶏のハーブ焼き	鶏肉		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			

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
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

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てたため、「なんきん」とも呼ばれるかぼちゃを食べようになりました。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。

かぼちゃ



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

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。

年越しそば

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。



1月1日

正月



おせち料理

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、きんごんには「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。



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

