

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
 令和6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	こん 献 だて 立	あか おもに体をつくる食品		あお おもに体の調子を整える食品		き 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 ばく 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、汁物、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
2月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		くず汁とは、お吸い物の仕上げに くず粉を加えてとろみをつけた汁物です。給食では、でんぶんを使 ってとろみをつけています。とろ みがあるため冷めにくく、汁の温 かさを保ってくれます。寒い日には ぴったり料理です。	635	28.5
	ミンチカツ	ぶたにく とりレバー			たまねぎ	こむぎこ、パンこ こめこ、でんぶん	なたねあぶら				
	だいこんサラダ	まぐろあぶらづけ			だいこん、きゅうり						
	えびとうふのくずじる	とりにく、えび とうふ		にんじん チンゲンサイ	はくさい	でんぶん					
3火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		そぼろとは、肉や魚、卵など をバラバラになるまで炒った ものをいいます。今日のそぼ ろ煮は、鶏ひき肉をバラバラ になるまで炒め、野菜や調味 料を加えて煮た料理です。	597	27.6
	さけのぎんがみやき	さけ			だいこん	さとう、でんぶん					
	じゃがいものそぼろに	とりにく はんぺん		にんじん	こんにやく たまねぎ、えだまめ	じゃがいも さとう					
	れんこんときゅうりのサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ				れんこん、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ				
4水	こがたロールパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		スパゲティとは、イタリア料理で 使われるパスタの一種で、ひも のように細長い形のものはい ます。パスタには、筒状のマカ ロニ、貝の形をしたシェル、ね じれた形をしたツイストなどさ まざまな形があります。	619	25.5
	イタリアンスパゲティ	ぶたにく		にんじん トマト	キャベツ、たまねぎ	スパゲティ					
	やきソーセージ	ソーセージ									
	フルーツゼリー				パイナップル もも、りんご	さとう					
5木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		うま煮とは、肉や野菜を炒め、 しょうゆ、さとう、みりんなどで 甘辛く味付けして煮付けた料 理です。江戸時代から続く蓄 ながらの家庭料理が伝わった ものだと考えられています。	596	22.3
	つくね(2こ)	とりにく とりレバー			たまねぎ	パンこ、でんぶん さとう	ごま、あぶら ラード				
	うずらたまごいうまに (卵除)	はんぺん、うずらたまご なまあげ	こんぶ	にんじん	こんにやく だいこん	さとう					
	ゆかりあえ			あかじそ	キャベツ						
6金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		【司書より】コロッケ店をは じめた11ぴきのねこ。売れ残り ばかり食べているうちに、とり の丸焼きが食べたくなりました。 そこへやってきたあほうど りをだまして、食べてやろうと コロッケを作ります。さあ、う まくいくでしょうか。	646	22.0
	じゃがいものコロッケ	ぶたにく、ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、パンこ さとう、こむぎこ	なたねあぶら				
	チンゲンサイとツナのおひたし	まぐろあぶらづけ		チンゲンサイ にんじん	しょうが	さとう					
	つみれじる	たら、あぶらあげ あかみそ	しらす、あおさ	にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ	さといも、さとう	あぶら				
9月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		わかさぎは、冬から春にかけ てが旬の魚です。「キュウリウ オ科」に属しており、新鮮な 時にきゅうりのような香りと風 味があります。骨まで食べること ができるため、カルシウムを しっかりとることができます。	613	27.7
	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				
	こうやとうふのたまごとじ (卵除)	こうやとうふ 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					
	キャベツのなめたけあえ			チンゲンサイ	キャベツ、なめたけ						
10火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		切り干し大根は、大根を細く 切って乾燥させた食材です。 干すことで大根の甘みと うま味が増し、独特の香りと 歯ごたえが生まれます。冬の 時期に加工され、酸味が厳し いほど良質な切り干し大根が できるといわれています。	599	22.9
	コーンしょうまい	さかなすりみ とうふ			たまねぎ とうもろこし	でんぶん、こむぎこ パンこ、さとう					
	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					
	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	ごまあぶら				
11水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		いわしの梅煮は、給食でよく 登場する料理の一つです。梅 干しを入れる理由の一つにい わしのくさみ消しがあります。 また、梅干しの風味をつけるこ とで、さっぱりと食べやすくな ります。骨まで柔らかく煮込 みであるため、骨も一緒に丸 ごと食べることができます。	651	28.5
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう、でんぶん					
	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま				
	ごんべいじる	とりにく、とうふ ミックスみそ		にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ	さといも					
12木	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		にらは、緑黄色野菜の一種で、 さまざまなビタミンが豊富に含 まれています。また、にらの独特 のにおいのもとになるアリシン は、疲れをとってくれたり、生 活習慣病を予防してくれたりす るはたらきがあります。	602	25.9
	にらまんじゅう	ぶたにく、だいず		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、さとう でんぶん	あぶら				
	マーボーどうふ	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、たけのこ しろねぎ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぶん					
	きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら				
13金	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		今日のまめつこのサラダには、 安城市農産物委員会より寄贈さ れた安城市産の大豆が入って います。大豆は「畑の肉」とい われるほどたんばく質を多く含 んでいます。みなさんの体をつ くるものになります。地元の 人が作ってくれた大豆を味わ うて食べましょう。	642	28.7
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	でんぶん、パンこ こむぎこ	あぶら なたねあぶら				
	まめつこサラダ	だいず、ひよこめ			えだまめ、キャベツ		ドレッシング				
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、はくさい	じゃがいも					
	ココアぎゅうにゅうのもと					さとう					

日 曜	こん だて 献 立	あか おもに体をつくる食品		あか おもに体の調子を整える食品		き 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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんばく質(g)	
				肉・魚・卵 主菜、副菜、汁物、その他の順序	牛乳・乳製品 小魚・海藻	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
16 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		冬野菜のカレーには、冬が旬のにんじん、大根、はくさいが入っています。冬野菜は根菜や葉物野菜が多いのが特徴です。体を温めてくれるはたらきや、風邪などを予防するはたらきがあります。冬にびったりの栄養素を含んだ冬野菜をしっかり食べましょう。	628	
	ふゆやさいのカレー (乳除)	ふたにく	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		カレールウ		23.6	
	ポロニアソーセージ	ソーセージ								
	さっぱりきゅうり				きゅうり					
17 火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		ミートソースには、鶏レバーが入っています。レバーに含まれる栄養素で特に注目したいのが、鉄分です。レバーはほかの食品と比べ、鉄分量がトップクラスです。鉄分は、血液のもとになり、貧血を予防してくれます。レバーには独特の味と香りがするので、味や香りの強い料理に使うようにしています。	698	
	だいきりミートソース	ふたにく とりレバー、だいきり		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		28.9	
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら			
	コールスロー				キャベツ、きゅうり					
18 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		冬至は、1年で一番夜が長い日で、昼が短ことから運氣が下がり、体が弱くなると考えられていました。そこで、幸運を呼び込むため、にんじん、れんこんなど「ん＝運」が重なるものを食べるようになりました。かぼちゃも「なんきん」と呼ばれることから、冬至によく食べられます。	628	
	あじのフリッター (2こ)	あじ	おきあみ あおさ			こめ でんぶん、さとう	あぶら なたねあぶら		21.4	
	かぼちゃのにつけ			かぼちゃ		さとう				
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	こんにゃく、ごぼう だいこん、しろねぎ	さといも	ごまあぶら			
19 木	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		ファイバーとは食物せんいのことです。食物せんいは、主に穀物、いも、豆、野菜、果物、海藻、きのこなどに多く含まれています。食物せんいには、お腹の調子を整え、体の中の不要なものを外に出すはたらきがあります。ファイバースープで、食物せんいをしっかりととりましょう。	713	
	わかどりのハーブやき	とりにく		バジル オレガノ		さとう			32.8	
	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					
20 金	だいきりチョコクリーム	だいきり	だっしふんにゅう			さとう	あぶら	今日は「お楽しみ献立」としてケーキが出ます。まもなく、2学期も終了です。冬休みは、クリスマスやお正月と楽しいイベントがいっぱいあります。この機会にいろいろな食文化にふれてみましょう。	712	
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ			27.8	
	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					
	こめこチキンナゲット (2こ)	とりにく				でんぶん、こめこ	なたねあぶら			
	トマトスープ	ソーセージ		にんじん トマト	キャベツ、だいこん えだまめ、ローストオニオン	ライスマカロニ				
	いちごケーキ	とうにゅう			いちご	さとう、こめこ	あぶら			
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)								650 13-20		

★冬休みを元気に過ごすためのポイント★

日が暮れるのが早くなり、朝晩の冷え込みがいつそう厳しく感じられるようになりました。もうすぐ冬休みです。楽しい年末年始を過ごせるように、以下のことに気をつけましょう。

★こまめに手を洗う	★早寝・早起きを心がける	★冬が旬の野菜や果物を取り入れる
★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる	★適度に体を動かす	

食事中的「手」、どうしていますか？

食事中、おはしを持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ごはんや汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方



4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえて支えましょう。



置いたまま食べる場合は、食器に手を添えましょう。



こんな姿勢になっていませんか？

おしらせ

【卵除】【乳除】は、除去食対応メニューです。

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、業者直送です。容器は学校で処理してください。

◎は、新メニューです。お楽しみに。

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

