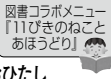


令和6年12月学校給食献立表 (中学校) 安城市北部学校給食共同調理場

日 曜	献 立	⑦ 主に体の組織をつくる食品		⑧ 主に体の調子を整える食品		⑨ 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 ばく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
	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 種類			
2 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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、でんぷんを 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 びったりの料理です。	792	33.7
	ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ	小麦粉、パン粉 米粉、でんぷん	なたね油			
	大根サラダ	まぐろ油漬			大根、きゅうり					
	えびと豆腐のくず汁	鶏肉、えび、豆腐		にんじん チンゲンサイ	はくさい	でんぷん				
3 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		そばろとは、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。今日のそばろ煮 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。	750	32.7
	さけの銀紙焼き	さけ			大根	さとう、でんぷん				
	じゃがいものそばろ煮	鶏肉、はんぺん		にんじん	こんにゃく たまねぎ、枝豆	じゃがいも さとう				
	れんこんときゅうりのサラダ				れんこん、きゅうり					
	卓上ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ			
4 水	小型ロールパン 牛乳		牛乳			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をいいます。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。	747	30.0
	イタリアンスパゲティ	豚肉		にんじん トマト	キャベツ、たまねぎ	スパゲティ				
	焼きソーセージ	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 牛乳		牛乳			米		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て煮 付けた料理です。江戸時代 から続く昔ながらの家庭料 理が伝わったものだと考え られています。	774	27.6
	つくね(3個)	鶏肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉、でんぷん さとう	ごま、油 ラード			
	うずら卵入りうま煮 (卵除)	はんぺん うずら卵、生揚げ	昆布	にんじん	こんにゃく、大根	さとう				
	ゆかりあえ			赤じそ	キャベツ					
6 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		【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。	804	26.1
	じゃがいものコロッケ 	豚肉、牛肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、パン粉 さとう、小麦粉	なたね油			
	チンゲンサイとツナのおひたし	まぐろ油漬		チンゲンサイ にんじん	しょうが	さとう				
	つみれ汁	たら、油揚げ 赤みそ	しらす、あおさ	にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ	里いも、さとう	油			
9 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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や風味が 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るのです。	756	32.5
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ 			米粉、でんぷん	なたね油			
	高野豆腐の卵とじ (卵除)	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				
	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					
	きらず揚げ	おから				小麦粉、さとう	油			
10 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		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、寒さが 厳しいほど良質な切り干し大根が できるとわれています。	794	28.5
	コーンしゅうまい(2個)	魚すりみ、豆腐			たまねぎ とうもろこし	でんぷん、小麦粉 パン粉、さとう				
	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、でんぷん				
	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	ごま油			
11 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		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 まで柔らかく煮込んであるため、骨も 一緒に丸ごと食べることができます。	806	33.5
	いわしの梅煮	いわし			梅	さとう、でんぷん				
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま			
	ごんべい汁	鶏肉、豆腐 ミックスみそ		にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ	里いも				
	カシューナッツ						カシューナッツ			
12 木	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米、玄米		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。	795	32.9
	にらまんじゅう(2個)	豚肉、大豆		にら、葉ねぎ	キャベツ、にんにく しょうが、白ねぎ	小麦粉、さとう でんぷん	油			
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、たけのこ 白ねぎ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぷん				
	きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり	さとう	ごま、ごま油			
13 金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		今日のまめっこのサラダには、安 城農業士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ぱく 質を多く含んでいます。たんぱく質 は、みなさんの体をつくるものにな ります。地元の人々が作ってくれた 大豆を味わって食べましょう。	787	34.6
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	でんぷん パン粉、小麦粉	油、なたね油			
	まめっこサラダ 	大豆、ひよこ豆			枝豆、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				
	ココア牛乳の素					さとう				

日 曜	献 立 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、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 ばく 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 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		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。冬にぴ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。	790 28.4
	冬野菜のカレー (乳除)	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	大根、たまねぎ はくさい		カレーウ		
	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 牛乳		牛乳			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。	893 36.1
	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		
	オムレツ	卵				さとう	油		
	コールスロー				キャベツ、きゅうり				
	卓上コールスロードレッシング						ドレッシング		
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		冬至は、1年で一番夜が長い日で、昼が短い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ようになりました。かぼちゃも「なんさん」と呼ばれることから、冬至によく食べられます。	826 26.4
	あじのフリッター (3個)	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉、米粉 でんぶん、さとう	油、なたね油		
	かぼちゃの煮つけ 冬至献立			かぼちゃ		さとう			
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう 大根、白ねぎ	里いも	ごま油		
19 木	スライスパン 牛乳		牛乳			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取りましょう。	851 38.9
	若鶏のハーブ焼き	鶏肉		バジル オレガノ		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				
	大豆チョコクリーム	大豆	脱脂粉乳			さとう	油		
20 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		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입니다。この機会にいろいろな食文化にふれてみましょう。	894 34.8
	ツナピラフの具 ツナピラフの具を 自分で混ぜて 食べましょう。	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				
	米粉チキンナゲット (3個)	鶏肉				でんぶん、米粉	なたね油		
	トマトスープ	ソーセージ		にんじん トマト	キャベツ、大根 枝豆、ローストオニオン いちご	ライスマカロニ			
	畠いちごケーキ	豆乳				さとう、米粉	油		
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)								830 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、朝晩の冷え込みがますます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	

食事の「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？

お知らせ

【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。

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

