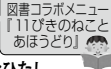


令和6年12月学校給食献立表 (中学校) 安城市南部学校給食共同調理場

日 曜	献 立	④ 主に体の組織をつくる食品		⑤ 主に体の調子を整える食品		⑥ 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	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 種実類			
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	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の鉄分です。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					
	卓上コールスロートレッシング						ドレッシング			
4 水	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。	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			
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し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 ④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なくなりました。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		わかざきは、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ます。	756	32.5
	わかざきの唐揚げ		わかざき			米粉、でんぷん	なたね油			
	高野豆腐の卵とじ ④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	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			
11 水	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つたものをいいます。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			
12 木	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、安城農業者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				
13 金	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しみ消しがあります。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んでいるため、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			

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 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 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		カレー粉		
	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	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気が下がり、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「なんきん」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 ❶ 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		
18 水	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いわれています。	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	でんぶん、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、でんぶん			
	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		
19 木	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ろいろあります。この機会にいろいろな食文化にふれてみましょう。	894 34.8
	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				
	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	ライスマカロニ			
20 金	❶ いちごケーキ	豆乳			いちご	さとう、米粉	油	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
	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン			
	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			
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

❶❷❸❹❺❻❿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。

❶❷❸❹❺❻❿は、かみかみメニューです。

❶❷❸❹❺❻❿は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

❶❷❸❹❺❻❿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

