

令和7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 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			
1 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		かれいはい、種類が多く、世界には100種類以上います。給食では、「黄金がれい」を使用しています。体の色が鮮やかな黄色のため、この名前がつけました。加熱しても身がかわならず、食べやすいのが特徴です。	754	31.3
	かれいフライのレモン煮	かれい			レモン	さとう、パン粉 小麦粉、でんぶ	油、なたね油			
	キャベツとチンゲンサイのしそひきあえ		ひじき、寒天	チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう				
	親子汁 (卵除)	鶏肉、卵、豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ、しいたけ	でんぶ				
2 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		みかんがおいしい季節になってきました。みなさんが普段食べているみかんは、「温州みかん」という種類です。愛知県の蒲郡市では、山と海に囲まれた温暖な気候を生かし、たくさん育てられています。	747	25.8
	豚丼の具	豚肉			たまねぎ、こんにゃく	さとう				
	さつまいものみそ汁	生揚げ ミックスみそ		にんじん 小松菜	大根、ごぼう	さつまいも				
	みかん				みかん					
3 水	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		ミネストローネとは、大きく切った野菜やパスタ、豆などが入った具だくさんのスープです。昔から、イタリアの家庭で「お母さんの味」として、親しまれている料理です。使用する食材は、季節や地域によって様々です。	838	31.0
	コロコロフライドチキン	鶏肉				でんぶ	なたね油			
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ、とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ、セロリ	ライスマカロニ	オリーブオイル			
4 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		きくらげはきのこの仲間です。クラゲのようにコリコリとした食感が特徴です。今日は、愛知県の春日井市でとれたきくらげをはんぺんにねりこんでいます。きくらげの食感を楽しんでください。	750	30.7
	◎きくらげ入りはんぺんのみそかけ	魚すり身		チンゲンサイ	きくらげ、れんこん	でんぶ、さとう	油			
	いり豆腐	豆腐、豚肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、たまねぎ しいたけ	さとう、でんぶ				
	ツナとキャベツのあえ物	まぐろ油漬			キャベツ					
5 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日は、アジア競技大会応援献立として、プータン料理が登場します。豚肉と大根を唐辛子で煮込んだ料理である「パクシャバ」です。プータンでは、唐辛子が野菜として食べられています。給食では、辛さを控えて作っています。	826	25.6
	揚げぎょうざ(3個) アジア大会応援献立	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	パン粉、でんぶ さとう、小麦粉	ラード、なたね油			
	◎パクシャバ	豚肉		小松菜 トマト	たまねぎ、大根 しょうが		米油			
	◎シーザーサラダ			ほうれん草 にんじん	とうもろこし					
8 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		今日の「海鮮中華飯の具」に使用しているうずら卵は、つるんと飲み込んでしまいやすい食材です。丸ごと飲み込んでしまうと、のどに詰まってしまう可能性があります。悲しい事故が起こらないようにみなさんもよくかんで食べましょう。	803	35.2
	海鮮中華飯の具 (卵除)	豚肉、いか、えび うずら卵		にんじん	はくさい、たまねぎ きくらげ	さとう、でんぶ	ごま油			
	ポークしゅうまい(2個)	豚肉			たまねぎ、しょうが	パン粉、でんぶ さとう、小麦粉				
	チンゲンサイのピリ辛サラダ			チンゲンサイ	もやし、にんにく	さとう	ごま油			
9 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		わかさぎは、冬が旬の魚です。体の色は、全体的に銀色で、背中側が黄色みがかったのが特徴です。体長は10cm程と小さく、頭からしっぽまで丸ごと食べることができます。よくかんで食べましょう。	747	30.1
	わかさぎの南蛮漬		わかさぎ	葉ねぎ	白ねぎ	さとう、米粉 でんぶ	なたね油			
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん	こんにゃく たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも さとう				
	れんこんサラダ				れんこん、きゅうり		ドレッシング			
10 水	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		ソフトめんは、正式には「ソフトスパゲティ式めん」といいます。給食を食べている子どもたちに喜んでもらいたい！と学校給食用に開発されました。今日は、たまねぎとひき肉をしっかりと炒め、刻んだ大豆をたっぷり入れたミートソースとからめて食べてください。	880	36.8
	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			
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ			さとう	油			
	カラフルマリネ			赤パプリカ	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン	さとう	オリーブオイル			
11 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		キムチは韓国で生まれた漬物です。家で手作りされることが多く、白菜やきゅうり、大根などいろいろな野菜で作られます。韓国の文化として、ユネスコ世界無形文化遺産に登録されています。	785	29.9
	愛知のしそ入り春巻	鶏肉		にんじん 葉ねぎ、青じそ	たまねぎ、キャベツ 白ねぎ、しょうが	はるさめ、でんぶ さとう、小麦粉	油、なたね油			
	生揚げとあさりのキムチチゲ	あさり、生揚げ 豚肉、ミックスみそ		にら	はくさい、もやし 白菜キムチ、しめじ					
	茎わかめサラダ	鶏肉	茎わかめ	赤パプリカ	キャベツ		ドレッシング			
12 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		水菜は、昔から京都で栽培されている野菜です。今では、全国で1年中栽培されていますが、冬が旬です。シャキシャキとした食感で、くせがない味の特徴です。今日は、即席漬けにしました。水菜の食感を感じてみてください。	747	32.8
	たらの銀紙焼き	たら、みそ				さとう、でんぶ	油			
	はくさいと水菜の即席漬		昆布	水菜、にんじん	はくさい	さとう	ごま			
	冬野菜の鶏団子汁	鶏肉、生揚げ		にんじん チンゲンサイ	大根、ごぼう たまねぎ	でんぶ、さとう				
15 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		すきやきは、江戸時代に畑の土を掘り起こすときに使う道具である『すき』の鉄の部分を火にかけ、魚や豆腐を焼いて食べたことがはじまりと言われています。これを機会に料理の歴史に興味をもってほしいと思います。	748	31.7
	ほうれん草入り卵焼き	卵		ほうれん草		さとう	油			
	すきやき	豚肉、焼豆腐		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、はくさい 白ねぎ	さとう				
	しそきゅうり			赤じそ	きゅうり					

日 曜	献 立	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	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			
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日は冬至献立です。今年の12月22日は、1年で最も太陽が出ている時間が短い「冬至」です。冬至の日に「ん」が2つ以上つくものを食べると、「運」が呼べると言われています。かぼちゃは「なんさん」とも呼ばれるため、昔から食べられています。	747	33.3
	さわらの塩こうじ焼き  さわら									
	かぼちゃの煮つけ 			かぼちゃ		さとう				
	豚汁  冬至献立	豚肉、豆腐 油揚げ、赤みそ	わかめ	にんじん	はくさい、大根 たまねぎ					
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		のっぺい汁は、とろみがあるのが特徴です。里いもや大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃくなどの材料を入れるのが一般的です。だしが効いた実だくさんの汁です。	748	30.4
	あじの磯辺フライ	あじ	青のり			パン粉、でんぶ 小麦粉	なたね油			
	チンゲンサイのごまあえ			チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま			
	のっぺい汁	鶏肉、生揚げ		にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ ごぼう、こんにゃく	里いも、でんぶ				
18 木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		今日の野菜たっぷり焼きそばを食べると、野菜を約100g摂ることができます。今日は、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ、もやし、しょうがが入っています。野菜の味を楽しんでください。	779	33.0
	野菜たっぷり焼きそば 	豚肉、ちくわ	チンゲンサイ にんじん	キャベツ、もやし しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	中華めん					
	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ			さとう	米油				
	アーモンド 					アーモンド				
19 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		今日は、安城農業士会から、チンゲンサイときゅうりをいただきました。そこで今日の給食は、安城市の特産品をたっぷり使っている、「安城ハーモニーカレー」にしました。豚肉と大豆、野菜をカレールウを使わずに、トマトソースとカレー粉で煮込んで作ったカレーです。地元の食材の味を楽しんでください。	884	36.1
	安城ハーモニーカレー 	豚肉、大豆	チンゲンサイ 赤パプリカ、トマト	きゅうり、いちじく 	さとう 					
	ヒレカツ	豚肉			パン粉 でんぶ	なたね油				
	ブロッコリーとコーンのサラダ 		ブロッコリー	とうもろこし		ドレッシング				
22 月	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。ケチャップライスやツリーの形のハンバーグなど、みなさんがわくわくするメニューを取り入れました。ショコラケーキは、食物アレルギーのある子も食べることができるように、卵・乳・小麦が入っていないものを選んであります。	869	31.8
	ケチャップライスの具  鶏肉			ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	さとう	米油			
	◎ツリーハンバーグ	鶏肉、豚肉		トマト	たまねぎ、にんにく しょうが	さとう	ラード			
	ほうれん草のポタージュ (乳除) 	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	ほうれん草 にんじん	たまねぎ 	じゃがいも	米油 ホワイトルウ			
	☆ショコラケーキ	豆乳、おから				さとう、米粉 でんぶ	油			
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)								830 13-20		



冬休みの食生活について

もうすぐ冬休みが始まります。冬休みは、クリスマスやお正月などの楽しい行事がたくさんあります。この機会にいろいろな食文化に触れてみましょう。

日本の伝統行事に触れる機会にしよう！

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べる機会が減っています。また、地域のお祭りも減ってきており、伝統行事に触れることも少なくなっています。

新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事です。現在でもさまざまな習慣が残っています。ぜひ、家庭や地域に伝わる料理を味わいましょう。

大みそか

年越しそば



そばのように、細く長く生きることができるようにと願い、食べられています。『みそそば』、『つごもりそば』、『長寿そば』、『福そば』など、呼び方もさまざまです。



あなたの家では
何と呼びますか？

正月

おせち料理



家族そろって食べて、新年の無事を祈ります。新年への願いを込めた縁起の良い食べ物が使われています。例えば、「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。

お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、家庭や地域によってもちの形、味つけなどさまざまな特色があります。みなさんのお家は、どんな雑煮ですか？



関東風雑煮



関西風雑煮

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～うちでごはんの日～」です。

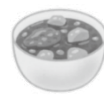
今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの



今月のアジア大会 応援献立



<ブータン料理> パクシャパ



いっしょに食べよう！

