

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	○ 主に体の組織をつくる食品		○ 主に体の調子を整える食品		○ 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 かれいフライのレモン煮 キャベツとチンゲンサイのしそひじきあえ 親子汁 (卵除)	牛乳 かれい ひじき、寒天	牛乳 牛乳・乳製品 小魚・海藻	レモン キャベツ たまねぎ、しいたけ	米 さとう、パン粉 小麦粉、でんぶん 油、なたね油	米 さとう でんぶん	かれいは、種類が多く、世界には100種類以上あります。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、この名前がつきました。加熱しても身がかたくならず、食べやすいのが特徴です。	754 31.3	
2火	ごはん 牛乳 豚丼の具 さつまいものみそ汁 みかん	牛乳 豚肉 生揚げ ミックスみそ	牛乳 豚肉 にんじん 小松菜	牛乳 たまねぎ、こんにゃく 大根、ごぼう みかん	米 さとう さつまいも	米 さとう みかん	みかんがおいしい季節になりました。みなさんは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	
3水	スライスパン 牛乳 コロコロフライドチキン コーンサラダ ミネストローネ いちごジャム	牛乳 鶏肉	牛乳 牛乳	牛乳 にんじん にんじん チングンサイ トマト	パン でんぶん ノンエッグマヨネーズ ライスマカロニ さとう	パン でんぶん なたね油 オリーブオイル	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「お母さんのお味」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	
4木	ごはん 牛乳 ◎きくらげ入りはんぺんのみぞかけ いり豆腐 ツナとキャベツのあえ物 卓上甘みそ	牛乳 魚すり身 豆腐、豚肉 まぐろ油漬 みそ	牛乳 牛乳 にんじん チングンサイ	牛乳 きくらげ、れんこん たけのこ、たまねぎ キャベツ しょうが	米 でんぶん、さとう さとう、でんぶん	米 油	きくらげはきのこの仲間です。グラグ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のりこんでいます。きくらげの食感を楽しんでくださいね。	750 30.7	
5金	ごはん 牛乳 揚げようざ(3個) アジア大会応援献立 ◎パクシャパ ◎シーザーサラダ ◎卓上シーザードレッシング	牛乳 豚肉 豚肉	牛乳 牛乳 小松菜 トマト	牛乳 にら キャベツ、たまねぎ にんにく	米 パン粉、でんぶん さとう、小麦粉	米 ラード、なたね油 米油	今日は、アジア競技大会応援献立として、ブ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「パクシャパ」です。ブータンでは、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	
8月	麦ごはん 牛乳 海鮮中華飯の具 (卵除) ポークしゅうまい(2個) チングンサイのピリ辛サラダ	牛乳 豚肉、いか、えび うずら卵	牛乳 牛乳 にんじん	牛乳 葉ねぎ 白ねぎ	米、大麦 さとう、でんぶん パン粉、でんぶん さとう、小麦粉	ごま油 ごま油	今日の「海鮮中華飯の具」に使っているうずら卵は、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	
9火	ごはん 牛乳 わかさぎの南蛮漬け じゃがいものそぼろ煮 れんこんサラダ	牛乳 わかさぎ 鶏肉	牛乳 葉ねぎ にんじん	牛乳 白ねぎ こんやく たまねぎ、グリンピース	米 さとう、米粉 パン粉、でんぶん さとう、小麦粉	なたね油 ドレッシング	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りするのが特徴です。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	
10水	ソフトめん 牛乳 大豆入りミートソース チーズ入りオムレツ カラフルマリネ	牛乳 豚肉、鶏レバー 大豆 卵	牛乳 牛乳 チーズ	牛乳 たまねぎ グリンピース	ソフトめん じやがいも さとう	ハヤシルウ 油	ソフトめんは、正式には「ソフトパゲティ式めん」といいます。給食で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ね。	880 36.8	
11木	ごはん 牛乳 愛知のしそ入り春巻 生揚げとあさりのキムチチゲ 茎わかめサラダ	牛乳 鶏肉	牛乳 にんじん 葉ねぎ、青じそ	牛乳 たまねぎ、キャベツ 白ねぎ、しょうが	米 はるさめ、でんぶん さとう、小麦粉	油、なたね油	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い、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	
12金	ごはん 牛乳 たらの銀紙焼き はくさいと水菜の即席漬け 冬野菜の鶏団子汁	牛乳 たら、みそ 昆布	牛乳 水菜、にんじん	牛乳 はくさい	米 さとう、でんぶん	油	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、くせがない味が特徴です。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ね。	747 32.8	
15月	ごはん 牛乳 ほうれん草入り卵焼き すきやき しそきゅうり	牛乳 卵 豚肉、焼豆腐	牛乳 ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	牛乳 大根、ごぼう たまねぎ	米 さとう 油	さとう さとう	すきやきは、江戸時代に烟の土を握り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なと思います。	748 31.7	

日曜	献 立	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		メ ッ セ 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 さわらの塩こうじ焼き かぼちゃの煮つけ 豚汁	牛乳 骨に気をつけて 食べましょう。 さわら	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「なんきん」とも呼ばれるため、昔から食べられています。	747 33.3
17 水	ごはん 牛乳 あじの磯辺フライ チングンサイのごまあえ のっぺい汁	牛乳 あじ	牛乳 青のり			米 パン粉、でんぶん 小麦粉	なたね油 ごま	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
18 木	小型ロールパン 牛乳 野菜たっぷり焼きそば ソーセージのケチャップ煮 アーモンド	牛乳 豚肉、ちくわ	牛乳 チングンサイ 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 グリンピース	パン 中華めん	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、チングンサイ、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ね。	779 33.0
19 金	麦ごはん 牛乳 安城ハーモニーカレー ヒレカツ ブロッコリーとコーンのサラダ	牛乳 豚肉、大豆	牛乳 チングンサイ 赤パプリカ、トマト	きゅうり、いちじく	米、大麦 中華めん	米、大麦		今日は、安城農業士会から、チング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ね。	884 36.1
22 月	麦ごはん 牛乳 ケチャップライスの具 ◎ツリーハンバーグ ほうれん草のポタージュ(乳除) ☆ショコラケーキ	牛乳 鶏肉	牛乳 ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	米、大麦 さとう	米油	アーモンド	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ができるように、卵・乳・小麦が入っていないものを選んでいます。	869 31.8

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みな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が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。

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



今月のアジア大会 応援献立



<ブータン料理>
パクシャバ



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ますようにと願い、食べられています。
『みそかそば』、『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。みんなの家は、どんな雑煮ですか?

関東風雑煮 関西風雑煮

