

平成 29 年

がっ こう きゅうしょく こんだて ひょう  
**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	めい 名	からだ しょうひん	からだ しょうひん	しょうひん	メ ッ セ ー ジ	エネルギー Kcal
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳			おもとに体をつくる食品	おもとに体の調子を整える食品	おもとにエネルギーのもとになる食品		
1 金	ごはん	○	あつやきたまご すきやき もやしのおひたし コーヒージゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく かまぼこ、なまあげ あつやきたまご	こんにやく、はくさい、にんじん ねぎ、もやし、ほうれんそう	ごはん、さとう コーヒージゅうにゅうのもと	すきやきは、にくをやいて、さとうをまぶし しょうゆやさけで あじつけをしてたべる かんさいふうと わりした (だしじる・しょうゆ・みりん・さとうなどをあわせてちょうみりょう) でたべる かんとうふうがあります。	649	
4 月	ごはん	○	いわしのにつけ ぶたにくとやさいのしょうがに れんこんのゆかりあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく いわしのにつけ	こんにやく、たまねぎ、にんじん さやいんげん、しょうが れんこん、ゆかりこ	ごはん、じゃがいも、さとう	れんこんは、はすのくきが おおきくなったものです。あながあいていることから さきが見える、と えんぎのよいものとされています。	640	
5 火	ミルク ロールパン	○	ハムステーキ シーフードポタージュ みどりキャベツ (あじつき)	ぎゅうにゅう、えび、あさり だっしふんにゅう ハムステーキ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、きゅうり	ミルクロールパン、じゃがいも ホワイトルウ、こめあぶら	あさは、にほんではふるくから たべられていて、かいづかなどから おおくの かいがらがでて います。あさは、てつぶんがおおく ひんけつなどをよぼうしてくれます。	634	
6 水	ごはん	○	さばのてりやき かんとくに キャベツのかおりあえ りんごミニゼリー	ぎゅうにゅう、あげボール まめちくわ、うずらたまご かくあげ、こんぶ さばのてりやき	だいこん、にんじん、こんにやく キャベツ、あおじそ	ごはん、さとう りんごミニゼリー	さばは、いまがしゅんのさかなです。「あおざかなのおうさま」とよばれ いろいろ味がたかく、さばのしぼうぶんは、のうのはたらきをよくし、めにもよいです。	648	
7 木	ラーメン	○	みそラーメン わかさぎのからあげ さつまいもサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ あかみそ、わかさぎのからあげ	とうもろこし、もやし、キャベツ ねぎ、にんじん、メンマ えだまめ	ラーメン、なたねあぶら さつまいも ノンエッグマヨネーズ	わかさぎの「わか」は、からだがほそく よわよわしいこと、「さぎ」は、ちいさいというみです。1.5cm ほどのおおきさになる しろみのさかなです。	620	
8 金	ごはん	○	◎えびはんぺん ぶたにくとじゃがいものきんぴら くきわかめサラダ たくじょうあおじそドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく えびはんぺん、とりにく くきわかめ	しょうが、にんじん、こんにやく たけのこ、ごぼう、ピーマン とうもろこし	ごはん、じゃがいも、ごま さとう、こめあぶら	「えびはんぺん」のえびは、はだやかみのけの ツヤやハリを よくするタウリンや ほねをじょうぶにする カルシウムが たくさんふくまれています。	598	
11 月	ごはん	○	はっぼうさい かぼちゃひきにくフライ ちゅうかふうサラダ アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか えび、ごさかな	たまねぎ、はくさい、にんじん チンゲンサイ、たけのこ くろきくらげ かぼちゃひきにくフライ きゅうり、とうもろこし	ごはん、でんぶん、さとう なたねあぶら、はるさめ ごまあぶら、アーモンド	はっぼうさいは、ちゅうごくの かんとりょうりです。はっぼうさいの「はち」は「8しゅるいのざいりょう」というみではなく「たくさんの」というみです。いろいろなざいりょうの おいしさがつまっています。	695	
12 火	こがた ロールパン	○	やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに きらずあげ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ ソーセージ	キャベツ、にんじん、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	こがたロールパン、ちゅうかめん さとう、こめあぶら きらずあげ	やきそばのなかには いろいろのキャベツは あんじょうしさんの キャベツです。これからが しゅんのキャベツは、にこむとあまく おいしいです。ビタミンCがおおくあり、からだのちょうしをよくしてくれます。	652	
13 水	ごはん	○	コーンしゅうまい (2こ) なまあげとだいこんのオイスターソースに キャベツのなめたけあえ	ぎゅうにゅう、なまあげ とりにく、コーンしゅうまい	だいこん、にんじん チンゲンサイ、くろきくらげ キャベツ、なめたけ	ごはん、こめあぶら、さとう でんぶん	チンゲンサイは、あんじょうしで さいばいされたものです。ちゅうごくから つたわったやさいで はくさいのなかまです。	624	
14 木	はつが げんまい ごはん	○	ふゆやさいのカレーライス だいずサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいず レッドキドニービーンズ、ハム いちごヨーグルト	だいこん、たまねぎ、にんじん はくさい、キャベツ とうもろこし	はつがげんまいごはん カレールウ、さとう ノンエッグマヨネーズ	はつがげんまいは、げんまいを1~2かていど、ぬるまゆにひたし、1mmほどの めがでたじょうたいのものです。	685	
15 金	わかめ ごはん	○	ミンチカツ ごんべいじる ツナキャベツ	ぎゅうにゅう、とりにく、とうふ ミックスみそ、ミンチカツ まぐろあぶらづけ、わかめ	だいこん、にんじん、ねぎ キャベツ	ごはん、じゃがいも なたねあぶら	「ミンチカツ」は、ひきにくをミンチとよぶので ミンチでつくるカツを そのまま「ミンチカツ」とよばれるようになりました。	633	
18 月	ごはん	○	マーボービーンズ はるまき ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく だいず、あかみそ、はるまき くきわかめ	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく、もやし キャベツ	ごはん、さとう、でんぶん こめあぶら、なたねあぶら ごまあぶら	とうふをかぞえるのに、1ちょう、2ちょうとかぞえます。1ちょうのおおきさは ちいきによって ちがいます。このちくでは450gぐらいです。おきなわは1kgが1ちょうです。	729	

日曜	こん 献		だて 立	めい 名	おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーのもとになる食品 	メッセージ	エネルギー Kcal
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳							
19 火	クロワッサン	○	パンプキンオムレツ ◎ボルシチ かんでんサラダ		ぎゅうにゅう、ぎゅうにく ソーセージ、だっしふんにゅう パンプキンオムレツ、かんでん	たまねぎ、にんじん、キャベツ トマト、きゅうり、とうもろこし	クロワッサン、じゃがいも ハヤシルウ、オリーブオイル ドレッシング	とうじは、いちねんじゅうで いちばんひるがみ じかく よるがながいひのことです。ことしは 12 がつ22にちです。とうじには かぼちゃをたべ、 ゆずゆにはいる しゅうかんがあります。かぼ ちやは、かぜにかららないためにたべます。	704
20 水	ごはん	○	てりやきハンバーグ のっぺいじる ほうれんそうのごまあえ		ぎゅうにゅう、とりにく、ちくわ ハンバーグ	だいこん、ねぎ、こんにやく にんじん、ごぼう ほうれんそう、もやし	ごはん、でんぶん、こめあぶら さとう、ごま	ねぎは、ならじだいに ちゅうごくから つたわつ たやさいです。かんとうでは ねぎがしろい しろね ぎ「ねおかねぎ」がよくたべられています。かん さいでは はをたべる あおねぎ「はねぎ」がよく たべられています。	626
21 木	ごはん	○	えびピラフのぐ こめこチキンナゲット(2こ) ミネストローネ ◎おたのしみ		ぎゅうにゅう、ベーコン しろいんげんまめ チキンナゲット、えび	セロリ、たまねぎ、にんじん キャベツ、トマトジュース とうもろこし、マッシュルーム グリーンピース	ごはん、ライスマカロニ なたねあぶら、こめあぶら おたのしみ	おうべいのクリスマスは、しちめんちょうのまる やきを たべるしゅうかんがあります。にほんで はてにはいりにくいので チキンをたべられるこ とがおおいです。	779

# 感謝の気持ちをもって食べましょう

みなさんの、ご家庭では食事をするとき心こめて「いただきます」「ごちそうさま」を言っていますか。私たちが食べるまでに、いろいろな人がかわり働いています。また、食べることは、食べ物になった動物や植物の命をいただくことでもあります。私たちの命は、多くの命に支えられています。いつも感謝の気持ちを忘れずにご家庭でも話をしてみましょう。

田や畑、牧場や海で食べ物を育てたり、とったりしてくれる人



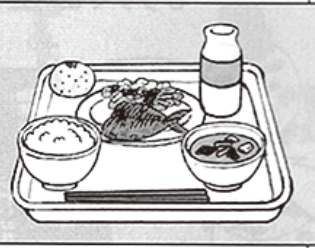
市場やお店で働く人



給食を作ってくれる人



材料や給食を届けてくれる人



## ～みんなで食べる幸せ～

世界には人が生きるうえで安全で栄養のあるものを食べることができず、不安を抱えながら毎日過ごしている人がたくさんいます。家族で食卓を囲む幸せや、食べることを通して繋がっている人と人の結びつきや食べ物のありがたみを感じ、食べものを粗末にしないようにしましょう。



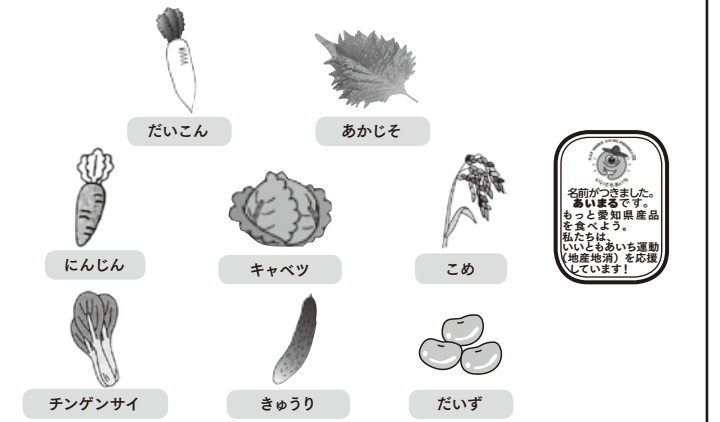
おしらせ せつしゅきじゅん 640

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、新献立です。お楽しみに。  
◎は、業者直送です。容器は学校で処理してください。



まいつき 19 にちは「しゅいくのひ～おうちでごはんのひ～」です。

こんげつのきゅうしゅくにとうじょうする  
「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの



こんだては、きほんとして しゅさい、ふくさい、しるもの、デザートのみじんにかいてあります。ごはんにまぜるものや めんりょうりは、しゅしゅとしてさいしょにかいてあります。

不要になったら、リサイクルへ  
雑がみとして出してください。

安城市は平成 24 年 6 月より独自に放射線測定装置を購入し、東日本を中心に 17 都県で生産された青果物を対象に検査を行っています。検査結果等につきましては市ホームページでご確認ください。また、主な食材の産地につきましても市のホームページにてご覧いただけます。