

平成 29 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 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	学校 盛り付け例
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序						
1 金	ごはん	○	いわしの煮付け 豚肉と野菜の生姜煮 れんこんのゆかりあえ	牛乳、豚肉、いわしの煮付け	こんにゃく、たまねぎ にんじん、さやいんげん しょうが、れんこん ゆかり粉	ごはん、じゃがいも、さとう	れんこんは、はすの茎が大きくなったものです。穴があいていることから、先が見える、と縁起のよいものとされています。れんこんが糸を引くのは、ムチンという成分で免疫力をアップしてくれます。	799	A
4 月	ごはん	○	コーンしゅうまい(2こ) 生揚げと大根のオイスターソース煮 キャベツのなめ茸あえ	牛乳、生揚げ、鶏肉 コーンしゅうまい	大根、にんじん チンゲンサイ、黒きくらげ キャベツ、なめたけ	ごはん、米油、さとう でんぶん	チンゲン菜は、安城市で栽培されたものです。中国から伝わった野菜で白菜の仲間です。	761	A
5 火	ごはん	○	◎えびはんぺん 豚肉とじゃがいものきんぴら 茎わかめサラダ 卓上青じそドレッシング	牛乳、豚肉、えびはんぺん 鶏肉、茎わかめ	しょうが、にんじん こんにゃく、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、米油	「えびはんぺん」のえびは、肌や髪の毛のツヤやハリをよくするタウリンや骨を丈夫にするカルシウムがあります。「海老」の漢字は、曲がった腰と長いひげを老人に見立て名づけられたものです。	749	A
6 水	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(味付き)	牛乳、えび、あさり 脱脂粉乳、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 米油	あさは、日本では古くから食用とされ、貝殻などから数多くの貝殻が出ています。あさを殻ごと調理する前には、塩水3%程度で砂だしをします。	772	C
7 木	ごはん	○	さばの照り焼き 関東煮 キャベツのかおりあえ りんごミニゼリー	牛乳、揚げボール、豆ちくわ うずら卵、かくあげ、昆布 さばの照り焼き	大根、にんじん、こんにゃく キャベツ、青じそ粉	ごはん、さとう りんごミニゼリー	さばは、今が旬の魚です。「青魚の王様」と呼ばれ栄養価が高く、さばの脂肪分は、脳の働きがよくなったり、目にもよいです。	807	A
8 金	ラーメン	○	みそラーメン わかさぎの唐揚げ さつまいもサラダ 卓上ノンエッグマヨネーズ ☞チーズドッグ	牛乳、豚肉、わかめ、赤みそ わかさぎの唐揚げ	とうもろこし、もやし キャベツ、ねぎ、にんじん メンマ、枝豆	ラーメン、なたね油 さつまいも ノンエッグマヨネーズ チーズドッグ	わかさぎの「わか」は、体が細くよわよわしいこと、「さぎ」は、小さいという意味です。15cm程度になる大きさの白身の魚です。	834	B1
11 月	発芽玄米 ごはん	○	冬野菜のカレーライス 大豆サラダ 卓上ノンエッグマヨネーズ ☞いちごヨーグルト	牛乳、豚肉、大豆 レッドキドニービーンズ ハム、いちごヨーグルト	大根、たまねぎ、にんじん はくさい、キャベツ とうもろこし	発芽玄米ごはん カレールウ、さとう ノンエッグマヨネーズ	発芽玄米は、玄米を発芽させたお米です。玄米を1~2日程度、ぬるま湯に浸し、1mmほどの芽が出た状態ものです。	830	B2
12 火	ごはん	○	八宝菜 かぼちゃひき肉フライ 中華風サラダ アーモンド小魚	牛乳、豚肉、いか、えび 小魚	たまねぎ、はくさい にんじん、チンゲンサイ たけのこ、黒きくらげ かぼちゃひき肉フライ きゅうり、とうもろこし	ごはん、でんぶん、さとう なたね油、はるさめ ごま油、アーモンド	八宝菜は、中国の広東料理です。八宝菜の「八」は「8種類の材料」という意味ではなく「たくさん」という意味です。いろいろな材料のおいしさがつまっています。	894	A
13 水	小型 ロールパン	○	野菜たっぷり焼きそば ソーセージのケチャップ煮 きらず揚げ	牛乳、豚肉、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	小型ロールパン、中華めん さとう、米油、きらず揚げ	焼きそばの中に入っているキャベツは、安城市産のキャベツです。これからは旬のキャベツは、煮込むと甘くおいしいです。ビタミンCが多くあり、体の調子を良くしてくれます。	813	C
14 木	わかめ ごはん	○	ミンチカツ ごんべい汁 ツナキャベツ 角チーズ	牛乳、鶏肉、豆腐 ミックスみそ、ミンチカツ まぐろ油漬、角チーズ わかめ	大根、にんじん、ねぎ キャベツ	ごはん、じゃがいも なたね油	「ミンチカツ」は、ひき肉をミンチと呼ぶので、ミンチで作るカツをそのまま「ミンチカツ」と呼ばれるようになりました。	804	A
15 金	ごはん	○	厚焼き卵 すきやき もやしのおひたし コーヒー牛乳の素	牛乳、牛肉、かまぼこ 生揚げ、厚焼き卵	こんにゃく、はくさい にんじん、ねぎ、もやし ほうれん草	ごはん、さとう コーヒー牛乳の素	すきやきは、肉を焼いて砂糖をまぶし、しょうゆや酒で味付けをして食べる関西風と、割りしたで食べる関東風があります。	806	A
18 月	ごはん	○	マーボービーンズ 春巻 中華あえ	牛乳、豆腐、豚肉、大豆 赤みそ、春巻、茎わかめ	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 米油、なたね油、ごま油	豆腐を数えるのに、1丁、2丁と数えます。1丁の大きさは、地域によって違います。この地区では450gぐらいです。沖縄は1kgが1丁です。	871	A

日曜	献立名			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	学校 盛り付け例
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序						
19 火	ごはん	○	照り焼きハンバーグ のっぺい汁 ほうれん草のごまあえ しそ味ひじき	牛乳、鶏肉、ちくわ ハンバーグ、しそ味ひじき	大根、ねぎ、こんにやく にんじん、ごぼう ほうれん草、もやし	ごはん、でんぶん、米油 さとう、ごま	ねぎは、奈良時代に中国から伝わった野菜です。関東では、根が白いろねぎ「根深ねぎ」がよく食べられています。関西では葉を食べる青ねぎ「葉ねぎ」がよく食べられています。	795	A
20 水	クロワッサン	○	パンプキンオムレツ ◎ボルシチ 寒天サラダ	牛乳、牛肉、ソーセージ 脱脂粉乳 パンプキンオムレツ、寒天	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	冬至は、一年中で一番昼が短く、夜が長い日のことです。今年、12月22日になります。冬至には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入る習慣があります。かぼちゃは、かぜにかからないために食べます。	779	C
21 木	ごはん	○	えびピラフの具 米粉チキンナゲット(3こ) ミネストローネ ◎お楽しみ	牛乳、ベーコン 白いんげん豆 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 なたね油、米油、お楽しみ	欧米のクリスマスは、七面鳥の丸焼きを食べる習慣があります。七面鳥料理は、感謝の現われでお祝い事に食べます。日本では、手に入りにくいので、チキンを食べられることが多いです。	976	B2

## 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なよう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



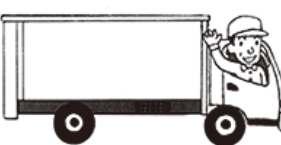
市場やお店で働く人



給食を作ってくれる人



材料や給食を届けてくれる人



準備をしてくれる給食当番さん



大切な命



### ～みんな食べる幸せ～

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を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。



### お知らせ

摂取基準

820

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。

\*学校盛り付け例は、クラス掲示されている盛り付け例(A~C)を参考にして盛り付けましょう。

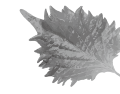


毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれるたべもの



大根



赤じそ



にんじん



キャベツ



米



チンゲンサイ



きゅうり



大豆

献立は、基本として主菜、副菜、汁物、デザート順に書いてあります。ごはんには混ぜるものや、めん料理は、主食として最初に書いてあります。



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。