

平成 29 年



がっ こう きゅうしよく こんだてひょう  
**12 月 学校給食献立表**

(小学校)



安城市南部学校給食共同調理場

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	がっこう 学校 も 盛り付け例
	しゅしよく 主食	ぎゅうじゆ 牛乳			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			
1 金	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 さきがみえる、と え んぎのよいものとされています。	640	A
4 月	ごはん	○		コーンしゅうまい(2こ) なまあげとだい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	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	A
5 火	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	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(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、かいづかなだから 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 などをよぼうしてくれます。	634	C
7 木	ごはん	○		さばのてりやき かんとうに キャベツのかおりあえ りんごミニゼリー	ぎゅうにゅう、あげポール 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 えいようかがたかく、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	A
8 金	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	B1
11 月	はつが げんまい ごはん	○		ふゆやさいのカレーライス だいちサラダ 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 だいち	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	B2
12 火	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、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しゅるいのぎ 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	A
13 水	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 はいっているキャベツは あ んじょうさんの キャベツです。これからい 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	C
14 木	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	A
15 金	ごはん	○		あつやきたまご すきやき もやしのおひたし コーヒーぎゅうにゅうのもと	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 コーヒーぎゅうにゅうのもと	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 とうなどをあわせたちゅうみりょう)でたべる かん とうふうがあります。	649	A
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、だいち、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 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 ちいさきによつて ちがいます。このちくでは450gぐらいます。おきな わは1kgが1ちょうです。	729	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	○	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 つたわったやさいです。かんとうでは ねがしろい しろねぎ「ねぶかねぎ」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	A
20 水	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。かぼちゃは、かぜにかからないためにたべます。	704	C
21 木	ごはん	○	えびピラフのぐ こめこちキンナゲット(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	B2

おしらせ	せつしゅきじゅん	640
------	----------	-----

## 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いようにご家庭でも話をしてみましょう。

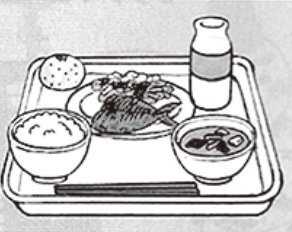
田や畑、牧場や海で食べ物を育てたり、とったりしてくれる人



市場やお店で働く人



給食を作ってくれる人



大切な命



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



### ～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。



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。

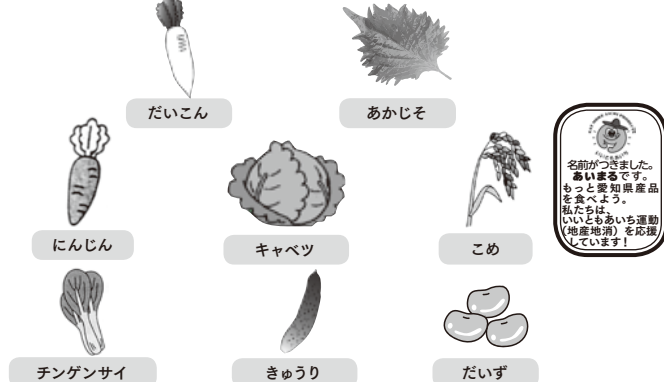
◎は、新献立です。お楽しみに。

◎は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

\*がっこうもりつけれいは、クラスけいじされているもりつけれい(A～C)をさんこうにしてもりつけましょう。

まいつき19にちは「しよくいくのひ～おうちでごはんのひ～」です。

こんげつ(きゅうしよく)にとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの



だいこん      あかじそ  
にんじん      キャベツ      こめ  
チンゲンサイ      きゅうり      だいず



こんだては、きほんとして しゅさい、ふくさい、しるもの、デザートのだいずにかいてあります。ごはんにまぜるものや めんりょうりは、しゅしよくとしてさいしよにかいてあります。

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。