

12月分 予定献立表



みよし市健康づくり大使「キューちゃん」

12月の目標「免疫力を高める食生活を送ろう」

みよし市立学校給食センター

日曜	曜日	献立名	おもな働きと食品						I初バー (kcal) たんぱく 質 (g) 小学校 中学校	<div>♪ 献立のワンポイント ♪ </div>
		★…新メニュー	<div>赤おもに血や肉となり 体をつくるもとになる</div>	<div>緑おもに体の調子を整える</div>	<div>黄おもにエネルギーとなり 体を動かすもとになる</div>					
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	5群 穀類・いも類 さとう	6群 油脂類 種実類			
1	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		712	【◎スマイル給食】 ひよこ豆は、今から7千年以上前から食べられてきました。ひよこ豆には、おなかの調子を良くしてくれる食物繊維が、大豆の1.5倍あります。食物繊維は不足しがちなので、進んで食べたいですね。
		ひよこ豆のチキンカレー（米粉）	とりにく ひよこまめ		にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ		オリーブオイル こめこのカレールウ	29.3	
		ハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	でんぶん	あぶら	889	
		ポテトとコーンのサラダ				えだまめ とうもろこし	じゃがいも	コーングリーミードレッシング	35.2	
2	火	ごはん 牛乳	みどりがめかしようがっこう 緑丘小学校 リクエスト献立		ぎゅうにゅう			こめ		今日の給食は、緑丘小学校のリクエスト献立です。1年生の国語の授業で登場する『元気サラダ』は、みんなが興味を持って食べられるし、低学年でも牛乳が飲みやすいように『ココア牛乳の素』を付けた、全校のみんなが食べやすいように考えられた献立です。
		肉じゃが	ぶたにく		にんじん	こんにゃく たまねぎ	さとう じゃがいも		704	
		れんこんサンドフライ	とりにく			たまねぎ れんこん ほししいたけ	ごむぎこ パンこ でんぶん	あぶら	23	
		元気サラダ	ハム かつおけずりぶし	こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	さとう	あぶら	892	
③	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			げんまい こめ		給食の『玄米ご飯』には、金芽ロウカット玄米というお米が入っています。金芽ロウカット玄米は、おなかの調子を良くする食物繊維や、体の調子を整えるビタミンの仲間など、玄米に多く含まれる栄養素が吸収されやすいお米です。	
		さつま芋とえのきのみそ汁	あぶらあげ とうふ まめみそ	わかめ		たまねぎ えのきたけ ねぎ	さつまいも			30.1
		さばの照り焼き	さば							805
		彩りチーズ納豆	なつとう	チーズ	にんじん ほうれんそう		さとう			34.2
4	木	中華めん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		広東は中国の南にある地域です。広東料理は、片栗粉でとろみをつけた料理が多いのが特徴で、今日の『広東風ラーメンのスープ』にもとろみが付いています。ふかひれのスープやしゅうまい、ワンタンも広東料理の一つです。	
		広東風ラーメンのスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	しょうが にんにく ほししいたけ はくさい もやし	でんぶん ごまあぶら	あぶら		717
		子持ちししゃものフリッター （小・中2個）		あおさ ししゃも おきあみ			ごむぎこ こめこ でんぶん さとう	あぶら		801
		ひじきの中華あえ	だいず	ひじき		キャベツ きゅうり		ごまあぶら ごま		32.5
5	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		『いそ香あえ』には、のりが入っています。のりは12月頃から春先まで収穫される、わかめや昆布と同じ海藻の仲間です。あえ物のりを加えることで、香りがよくなり、風味が増します。	
		みそ煮込みおでん	なまあげ ちくわ まめみそ			だいこん こんにゃく	さといも さとう			594
		ごぼう入りつくね(小2個・中3個)	とりにく			ごぼう たまねぎ しょうが				22.3
		ほうれん草のいそ香あえ		のり	にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ レモンかじゅう				761
⑧	月	わかめご飯 牛乳	ちゅうぶしょうがっこう 中部小学校 リクエスト献立		わかめ ぎゅうにゅう			こめ		今日の給食は、中部小学校のリクエスト献立です。世界文化遺産である「和食」を中心としたメニューで、給食で人気の『わかめご飯』と『ソースカツ』に、みよし市の給食で初めての『わらび餅』をデザートに付けた献立を給食 委員が考え、全校クラスの投票で決めました。
		具だくさん汁	とりにく あぶらあげ とうふ		にんじん	ほししいたけ だいこん ねぎ	さといも ごむぎこ パンこ さとう	あぶら	773	
		ソースカツ	ぶたにく						25.4	
		切り干し大根と小松菜のツナあえ ★わらびもち	まぐろあぶらづけ		こまつな	きりぼしだいこん もやし	さとう わらびもち	ごま	978	
9	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		今日の銀紙焼きの魚は「たら」です。たらは漢字で「魚へんに雪」と書き、冬が旬の魚です。おなかいっぱい食べることを「たらふく食べる」と言いますが、たらがとても大食いで、お腹がふくれ上がるのが由来しているそうです。	
		野菜と生揚げのそぼろ煮	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	しょうが だいこん はくさい	さとう でんぶん	あぶら		616
		たらの銀紙焼き	たら みそ				さとう			28.8
		キャベツの赤じそあえ			あかじそ	もやし キャベツ				793
10	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		ぶりは出世魚として有名で、成長によって「ワカシ」→「イナダ」→「ワラサ」→「ブリ」（関東の場合）などと名前が変わります。寒くなると脂がのっておいしくなり、正月には、縁起の良い食べ物としてよく食べられます。	
		豚汁	ぶたにく あぶらあげ とうふ こめみそ まめみそ		にんじん こまつな	だいこん はくさい	さといも			652
		ぶりの竜田揚げ	ぶり でんぶん					あぶら		27.9
		ごぼうの五目きんぴら	ちくわ		にんじん ピーマン	ごぼう こんにゃく	さとう	ごまあぶら ごま		815
11	木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		「白菜」は中国生まれで、英語では「チャイニーズキャベツ」と呼ばれる、キャベツの仲間の野菜です。白菜は冬が旬の野菜で、寒くなって霜が降りると、甘みが増しておいしくなります。	
		白菜とブロッコリーの豆乳シチュー （米粉）	とりにく とうにゅう		にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ はくさい	じゃがいも こめこの ホワイトルー	あぶら		673
		ポロニアソーセージ	ソーセージ							29.4
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり とうもろこし		コールスロー ドレッシング		820
⑫	金	麦ご飯 牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ		愛知県はうずらの飼育数が日本一です。学校給食では昔からうずら卵がよく使われてきました。鶏の卵と同じように、体を作るたんぱく質が多く、ビタミンや無機質は鶏肉よりたくさん含まれています。飲み込まずによくかんで食べましょう。	
		中華飯の具（うずら卵 入り）	ぶたにく うずらたまご	よくかんで食べましょう	にんじん チンゲンサイ	しょうが たまねぎ ほししいたけ たけのこ はくさい もやし	でんぶん	あぶら		613
		コーンしゅうまい（小1個・中2個）	とうふ たら ぶたにく			たまねぎ とうもろこし	しゅうまいのかわ （ごむぎこ）			20.9
		フルーツのいちごゼリーあえ				りんご パイナップル	いちごゼリー			807
15	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		チキンライスは、鶏肉とご飯をケチャップでいためた洋食風の料理です。第二次世界大戦後の日本で生まれたと言われています。オムライスの中身としても人気です。	
		チキンライスの具	とりにく		トマト ピーマン	たまねぎ エリンギ		あぶら		607
		野菜のコンソメ煮	ウインナー		にんじん チンゲンサイ	だいこん		じゃがいも		25.1
		ミートボール（小1個・中2個）	ミートボール							791

日 曜		献立名		おもな働きと食品						Iエネルギー (kcal) たんぱく 質 (g) 小学校 中学校	♪献立のワンポイント♪ 
		★…新メニュー	日付に○がついた日は、各学校に献立一口メモがつきます。	赤	緑	黄					
				おもに血や肉となり からだを 体をつくるもとになる	おもに体の調子を整える	おもにエネルギーとなり からだを 体を動かすもとになる					
				たんぱく質 1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	無機質 2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	ビタミン 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 きのこ・果物	炭水化物 5群 穀類・いも類 さとう	脂質 6群 油脂類 種実類		
16	火	しらたま 白玉うどん 牛乳	ぎゅうにゅう				しらたまうどん		582 23.4  685 26.9	「わかさぎ」は海や湖に住む魚で、最もおいしくなるのは冬の時期です。この時期には、おなかに卵を持つ雌もいます。頭から尾びれまで骨ごと全部食べられるので、成長期に大切なカルシウムがたくさんとれます。	
		ごもく 五目あんかけうどんの汁	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん	ほししいたけ はくさい ねぎ	でんぷん				
		からあ わかさぎの唐揚げ (小3～5尾・中4～6尾くらい)		わかさぎ			こめこ でんぷん	あぶら			
		ごしき 五色あえ	ハム		にんじん こまつな	だいこん とうもろこし	さとう	あぶら			
17	水	はん ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		670 24.3  810 27.9	『ハヤシライス』は明治時代に生まれた、日本独自の洋食です。「早失さんが考えた」という説「ハッシュドビーフがなまってハヤシになった」という説などがあります。今日の給食のハヤシは、エリンギとマッシュルームが入ったハヤシです。	
		こめこ ★きのこのハヤシ (米粉)	ぶたにく		にんじん トマト	にんにく たまねぎ エリンギ マッシュルーム		あぶら こめこの ハヤシルウ			
		かぜ スペイン風オムレツ みかん	ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ		たまねぎ	じゃがいも				
						みかん					
(18)	木	はん ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう				こめ		679 21.6  816 24.8	今月の「日本全国食めぐり」は秋田県です。「だまこ」はご飯を丸めて作ったもので、秋田県では鍋や汁に入れて食べるそうです。『ハムフライ』は、由利本荘市のソルフードで、今から60年くらい前には、おやつや学校給食で人気を集めました。	
		じる ★だまこ汁	とりにく		にんじん	ごぼう はくさい ごんにやく えのきたけ ねぎ	だまこもち				
		はん ★ハムフライ	ハム				パンこ でんぷん	あぶら			
		れんこん れんこんサラダ				れんこん えだまめ キャベツ		ごまクリーミー ドレッシング			
19	金	はん ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ		606 27.3  758 32.5	『豚丼』は、養豚が盛んだった北海道の十勝地方で生まれました。今から90年以上前、帯広市にあった食堂の人が考えたのが始まりで、うなぎの代わりになるスタミナ料理として食べられてきたそうです。	
		おびひろふうぶたどん ぐ 帯広風豚丼の具	ぶたにく			しょうが たまねぎ	さとう				
		とうにゅう しる かぼちゃの豆乳みそ汁	なまあげ むぎみそ こめみそ とうにゅう		にんじん かぼちゃ	だいこん えのきたけ					
		はくさい か 白菜のゆず香あえ		のり	にんじん ほうれんそう	もやし はくさい ゆず					
22	月	はん ご飯 牛乳	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ		705 24.7  914 29.9	『マーボー大根』は、マーボー豆腐の豆腐の代わり大根を使った料理です。大根は、おでんやみそ汁、大根おろしなど、和食でよく食べられますが、今日のような中華風の料理や、シチューやスープのような洋風料理にも合います。	
		だいこん マーボー大根	ぶたにく なまあげ まめみそ			しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ だいこん ねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら			
		あ しょう こ ちゅう こ 揚げぎょうざ (小2個・中3個)	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	ぎょうざのかわ (こむぎこ)	あぶら			
		チンゲンサイのごまソースあえ	まぐろあぶらづけ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ	さとう	ごま			
23	火	こめ こ ぎゅうにゅう 米粉パン 牛乳	ぎゅうにゅう				こめこパン		705 28.3  822 35.5	給食の『米粉パン』は、みよし市の米を使って作られています。小麦粉のパンより膨らまないのを見た目が小さいですが、ずっしりして、もちもちした食感が特徴のパンです。今日は今年最後の給食です。クラスで楽しく食べましょう。	
		ベーコン ミネストローネ		ベーコン しろいんげんまめ		トマト こまつな	にんにく セロリ たまねぎ しめじ	じゃがいも			オリブオイル
		き もみの木ハンバーグの たま 玉ねぎソースかけ	ぶたにく とりにく		トマト	たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぷん	ごまあぶら			
		やさい 野菜とささみのサラダ	ささみあぶらづけ		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		フレンチ ドレッシング			
		クリスマスデザート						クリスマスデザート			

★食材の都合で献立が変更になることがありますのでご了承ください。


摂取栄養量と摂取基準		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 *	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビ タ ミ ン				食物繊維総量 g	食塩相当量 g
小学校	今月の平均栄養価	663	25.9	28.4%	390	101	3.4	3.0	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	5.6	2.1
	摂取基準値	650	26.8	20～30%	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	25	4.5	2.0
中学校	今月の平均栄養価	821	31.1	26.0%	426	120	4.6	3.6	253	0.77	0.57	35	6.8	2.6
	摂取基準値	830	34.2	20～30%	450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	35	7.0	2.5


\* 学校給食における摂取エネルギーに占める脂質からのエネルギーの割合


【◎スマイル給食】とは、食物アレルギーに配慮し、特定原材料8品目（えび、かに、小麦、そば、卵、乳、ピーナッツ、くるみ）を使用しない献立の日のことで、毎月1回実施します。ただし、飲用牛乳および成分が分解されているためアレルギーに影響しない調味料は使用しています。

【アレルギー物資明細について】  
各学校にアレルギー確認献立表等があります。必要な方は、学校へお申し出ください。  
※給食の献立表やアレルギー確認献立表等は、みよし市のホームページからも見るができます。


じ ば さんぶつ  
今月の地場産物

＜みよし市産＞  
  
米・米粉  
柿(ビューレ)

＜愛知県産＞  
  
玄米・米粉・小麦・豚肉・うずら卵・大豆・豆腐・油揚げ  
生揚げ・豆みそ・米みそ・牛乳・里芋・チンゲンサイ・小松菜  
ほうれん草・キャベツ・白菜・にんじん・大根・れん根・もやし  
きゅうり・セロリ・切り干し大根・みかん・いちご(ゼリー)



※ 天候等の都合により地場産物が入らないときは、産地が変更となる場合があります。  
※  は「いいともあいち運動」のシンボルマークです。

作って  
みませんか？  
給食レシピ



成長期の小中学生にたくさんとってほしい**カルシウム**  
や**鉄分**がたっぷりとなるあえ物です。

この二次元コードから、  
給食レシピが載っている「みよし市  
学校給食レシピブック」が目られます。  
チェックしてみてね！



8日(月)  
「中部小学校リクエスト献立」の日に出来ます  
6月の給食で人気だった料理です。切り干し大根  
は長く保存ができ、無機質や食物せんい  
が豊富な、おすすめ食材です。

切り干し大根と小松菜のツナあえ

材料(4人分)

切り干し大根 12g  
小松菜 60g  
もやし 80g  
ツナ 20g  
いりごま 小さじ1  
すりごま 小さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
砂糖 小さじ1

●作り方●  
① 切り干し大根はよくもみ洗いし、長い場合は切ります。  
小松菜は1.5～2センチ長さに切ります。  
② 切り干し大根、もやし、小松菜をゆで、ざるにあげて水冷します。  
③ ポウルなどにしょうゆと砂糖を入れてよく混ぜ、水気を絞った②とツナを入れてあえます。  
④ ③にごまも加えてあえたら出来上がり。