

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	献立名	おもな働きと食品						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♪
		赤 おもに血や肉となり 体をつくるものになる	緑 からだ ちょっと との おもに体の調子を整える	黄 からだ うご 体を動かすものになる	たんぱく質	無機質	ビタミン		
	★…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。	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		
1月	ご飯 牛乳 ひよこ豆のチキンカレー（米粉） ハンバーグ ポテトとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう			こめ			712 29.3	【◎スマイル給食】 ひよこ豆は、今から7千年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。
2火	ご飯 牛乳 緑丘小学校 リクエスト献立 肉じゃが れんこんサンドフライ 元気サラダ ココア牛乳の素	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	さとう ジャガイモ	オリーブオイル こめこのカレールウ	あぶら	704 23	きょう きゅうしょく みどりがおかしょうがっこう こんだて 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、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。
3水	玄米ご飯 牛乳 さつまいとえのきのみそ汁 さばの照り焼き 彩りチーズ納豆	ぎゅうにゅう	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		664 30.1	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。
4木	中華めん 牛乳 広東風ラーメンのスープ 子持ちししゃものフリッター ひじきの中華あえ	ぎゅうにゅう	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	あぶら ごまあぶら	717 29.2	かんとん ちゅうごく みなみ ちいき かんとんりょうり 広東は中国の南にある地域です。広東料理は、かたくり こくこく せんねんじょうまえ た いりょうり おお とくちょう 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、ワンタンもかんとんりょうり ひと 広東料理の一つです。	
5金	ご飯 牛乳 みそ煮込みおでん ごぼう入りくね(小2個・中3個) ほうれん草のいそ香あえ	ぎゅうにゅう	なまあげ ちくわ まめみそ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		594 22.3	『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、わかめや昆布と同様の仲間です。あえ物にのりを加えることで、香りがよくなり、風味が増します。
8月	わかめご飯 中部小学校 リクエスト献立 具だくさん汁 ソースカツ 切り干し大根と小松菜のツナあえ ★わらびもち	ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう		こめ			773 25.4	『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、わかめや昆布と同様の仲間です。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』をデータに付けての献立を給食委員が考え、全校クラスマリオングで決まりました。
9火	ご飯 牛乳 野菜と生揚げのそぼろ煮 たらの銀紙焼き キャベツの赤じそあえ	ぎゅうにゅう	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	さとう ごまあぶら	616 28.8	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。おなかいっぽい食べることを「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ことが由来しているそうです。
10水	ご飯 牛乳 豚汁 ぶりの竜田揚げ ごぼうの五目きんぴら	ぎゅうにゅう	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 でんぶん	あぶら ごまあぶら	652 27.9	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。
11木	ミルクロールパン 牛乳 白菜とブロッコリーの豆乳シチュー ボロニアソーセージ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	にんにく たまねぎ はくさい	ミルクロールパン じゃがいも コールスロー	あぶら ごめこの ホワイトルウ ドレッシング	673 29.4	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。	
12金	麦ご飯 牛乳 中華飯の具 (うずら卵入り) コーンしゅうまい (小1個・中2個) フルーツのいちごゼリーあえ	ぎゅうにゅう	ぶたにく うずらたまご	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	おおむぎ こめ でんぶん	あぶら しゅうまいのかわ りんご パイナップル	613 20.9	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。飲み込まれるとよくかんで食べましょう。
15月	ご飯 牛乳 チキンライスの具 野菜のコンソメ煮 ミートボール (小1個・中2個)	ぎゅうにゅう	とりにく ワイン	トマト ピーマン にんじん チンゲンサイ	たまねぎ エリンギ だいこん	こめ じゃがいも	あぶら じゅうまい	607 25.1	チキンライスは、鶏肉とご飯をケチャップでいためたよしりふう りょうり だいに じ せかいたいせんご にほん 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。
								791 31.8	

日曜	献立名	おもな働きと食品						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♪		
		赤 おもに血や肉となり 体をつくるものとなる		緑 からだ ちょうどの おもに体の調子を整える		黄 おもにエネルギーとなり 体を動かすものとなる					
		たんぱく質 1群	無機質 2群	ビタミン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群				
	★…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。	魚・肉・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 きのこ・果物	穀類・いも類 さとう	油脂類 種実類				
16 火	しらたま 白玉うどん 牛乳 ごもく 五目あんかけうどんの汁 わかさぎの唐揚げ (小3~5尾・中4~6尾くらい) 五色えん	ぎゅうにゅう とりにく わかさぎ ハム	ぎゅうにゅう にんじん にんじん こまつな	ほししいたけ あぶら だいこん どうもろこし	しらたまうどん でんぶん ごめこ でんぶん さとう	あぶら あぶら	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、おなかに卵をもつ雌もいます。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れます。		
17 水	ご飯 牛乳 ★きのこのハヤシ (米粉) スペイン風オムレツ みかん	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう トマト チーズ	にんじん トマト たまねぎ みかん	こめ あぶら じゃがいも	あめの ハヤシルウ	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。「早矢仕さんが考案した」という説や「ハッシュドビーフがなまてハヤシになった」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。		
18 木	ご飯 牛乳 ★だまご汁 ★ハムフライ れんこんサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ハム	ぎゅうにゅう にんじん	ごぼう はくさい こんにゃく えのきだけ ねぎ	こめ だまごもち パンこ でんぶん	あめの あぶら ごまクリーミー ドレッシング	679 21.6	816 24.8	今月の「日本全国食めぐり」は秋田県です。「だまご」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、由利本荘市のソウルフードで、今から60年くらい前に作られた食堂の人が考案した始まりで、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ました。		
19 金	ご飯 牛乳 帯広風豚丼の具 かぼちやの豆乳みそ汁 白菜のゆず香えん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ むぎみそ のり	ぎゅうにゅう にんじん かぼちゃ にんじん ほうれんそう	しうが たまねぎ だいこん えのきだけ もやし はくさい ゆず	こめ さとう		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案した始まりで、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ました。		
22 月	ご飯 牛乳 マーボー大根 揚げぎょうざ (小2個・中3個) チングンサイのごまソースえん	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ にら まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう にんじん チングンサイ	しうが にんにく たまねぎ キャベツ たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし	こめ さとう でんぶん ぎょうざのかわ (こむぎこ) さとう	あめの あぶら ごま	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に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。		
23 火	米粉パン 牛乳 ミネストローネ もみの木ハンバーグの 玉ねぎソースかけ 野菜とささみのサラダ クリスマスデザート	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく とりにく ささみあぶらづけ	ぎゅうにゅう トマト こまつな トマト にんじん	にんにく セロリ たまねぎ しめじ たまねぎ しうが にんにく キャベツ きゅうり どうもろこし	こめこパン じゃがいも さとう でんぶん フレンチ クリスマスデザート	オリーブオイル ごまあぶら ごまあぶら	705 28.3	822 35.5	今月の地場産物 米・米粉 柿(ピーレ)		

★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	225	0.61	0.52	30	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、牛乳、ピーナッツ、くるみ）を使用しない献立の日のことです。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ことができます。

<みよし市産>



米・米粉
柿(ピーレ)



フレンチ
ドレッシング

じ ば さん ぶつ

今月の地場産物

<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・チングンサイ・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てほしいカルシウム
や鉄分がたっぷりとれるあえ物です。

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 ボ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。

8日(月)

「中部小学校リクエスト献立」の日に出ます

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。

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」が見られます。

チェックしてみてね!

