# 12月　中学校給食献立表

目標

衛生に配慮した準備をしよう

大府市立大府南中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 体を作る | | 体の調子を整える | | エネルギーになる | | エネルギー（kcal）<br>たんぱく質（g） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | |
| 1 | 木 | 白飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 732 |
| | | 豆腐ハンバーグの玉ねぎソースかけ | 豆腐　鶏肉 | | | 玉ねぎ | 砂糖　でんぷん<br>米粉パン粉<br>じゃがいも | 油 | |
| | | 大根のそぼろ煮 | 豚肉　はんぺん | | にんじん<br>さやいんげん | しょうが　大根<br>干し椎茸 | 砂糖　でんぷん | | |
| | | ほうれん草のごま和え | | | ほうれん草 | もやし　コーン | 砂糖 | ごま | 29.8 |
| 2 | 金 | 白飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 749 |
| | | さばの銀紙焼き | さば　みそ | | | | 砂糖　米粉 | | |
| | | れんこんのきんぴら | 豚肉 | | にんじん<br>さやいんげん | れんこん | 砂糖 | ごま油 | |
| | | のっぺい汁 | 鶏肉　豆腐 | | にんじん　ねぎ | 大根　ごぼう<br>ねぎ | 里芋　でんぷん | | 34.2 |
| 5 | 月 | チャーハン（アルファ化米）　牛乳 | 焼き豚　卵 | 牛乳 | にんじん　ねぎ | たけのこ　ねぎ | アルファ化米<br>アルファ化もち米 | ごま油 | 720 |
| | | 肉団子の中華あんかけ（3個） | 鶏肉 | | ねぎ | 玉ねぎ　ねぎ<br>しょうが | でんぷん　砂糖 | | |
| | | もやしの和え物 | | | 小松菜 | もやし | | ドレッシング | |
| | | ビーフン汁 | 鶏肉 | | にんじん　にら | 干し椎茸　白菜　玉ねぎ | ビーフン | | |
| | | 蒲郡みかんプチゼリー | | | | みかん | 砂糖 | | 28.8 |
| 6 | 火 | ソフトめん　牛乳 | | 牛乳 | | | ソフトめん | | 760 |
| | | 五目汁 | 豚肉　かまぼこ<br>油揚げ | | にんじん　ねぎ | 白菜　えのきたけ<br>ねぎ　干し椎茸 | でんぷん | | |
| | | わかさぎの青のり風味揚げ（4～6尾） | | 青のり　わかさぎ | | | 米粉　でんぷん | 米油 | |
| | | キャベツとささみの和え物 | ささみ | | | キャベツ　もやし<br>コーン | 砂糖 | | 38.8 |
| 7 | 水 | 麦ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 818 |
| | | 焼きぎょうざ（2個） | 豚肉 | | にら | キャベツ　玉ねぎ | 小麦粉　パン粉　でんぷん | | |
| | | マーボー豆腐 | 豚肉　鶏レバー　豆腐　みそ | | にんじん　ねぎ | しょうが　玉ねぎ　ねぎ | 砂糖　でんぷん | ごま油 | |
| | | 切り干し大根の中華和え | ツナ | | チンゲンサイ | 切り干し大根　コーン | 砂糖 | ごま油 | 34.6 |
| 8 | 木 | 白飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 790 |
| | | まぐろとかぼちゃの甘辛 | まぐろ | | かぼちゃ | | 砂糖　でんぷん　米粉 | 米油 | |
| | | 関東煮 | 鶏肉　生揚げ　はんぺん | | にんじん | 大根　干し椎茸 | 里芋　砂糖 | | |
| | | 小松菜のおひたし | | | 小松菜<br>にんじん | もやし | 砂糖 | | 32.5 |
| 9 | 金 | 麦ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 770 |
| | | カレー | 豚肉 | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ | じゃがいも | | |
| | | ツナサラダ<br>（香味塩ドレッシング） | ツナ | | | キャベツ<br>きゅうり　コーン | | ドレッシング | |
| | | りんご | | | | りんご | | | 25.5 |
| 12 | 月 | 白飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 732 |
| | | 鮭のしょうゆこうじ焼き | 鮭 | | | | | | |
| | | じゃがいものうま煮 | 豚肉　はんぺん | | にんじん<br>さやいんげん | しょうが　玉ねぎ | じゃがいも　砂糖 | 米油 | |
| | | 白菜の昆布和え | | 塩昆布 | | 白菜　もやし | | | 35.8 |
| 13 | 火 | 麦ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 829 |
| | | しゅうまい（2個） | 豚肉　鶏肉　たらすり身 | | | 玉ねぎ | でんぷん　パン粉<br>小麦粉 | | |
| | | 生揚げの中華煮 | 豚肉　生揚げ | | にんじん | 玉ねぎ　たけのこ<br>干し椎茸　白菜<br>しょうが | 砂糖　でんぷん | | |
| | | ビーフン入り野菜炒め | ツナ | | にんじん　ピーマン | もやし　キャベツ | ビーフン　砂糖 | ごま油 | 31.8 |
| 14 | 水 | 白飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 742 |
| | | ししゃもの南蛮漬け（2尾） | | ししゃも | ねぎ | ねぎ | 砂糖　小麦粉　パン粉 | 米油　ごま油 | |
| | | ひじきと大豆の炒め煮 | 大豆　油揚げ | ひじき | にんじん<br>さやいんげん | | 砂糖 | 米油 | |
| | | 豆腐と湯葉のすまし汁 | 湯葉　豆腐　かまぼこ | | にんじん　小松菜 | 玉ねぎ　えのきたけ | | | 28.3 |
| 15 | 木 | わかめご飯　牛乳 | | わかめ　牛乳 | | | 米 | | 755 |
| | | チキン竜田 | 鶏肉 | | | しょうが | 砂糖　小麦粉　でんぷん | 油 | |
| | | 磯香和え（刻みのり） | | のり | | キャベツ　もやし | 砂糖 | | |
| | | さつまいものみそ汁 | 豚肉　豆腐　みそ | | にんじん　ねぎ | ごぼう　しめじ<br>大根　ねぎ | さつまいも | | |
| | | みかん | | | | みかん | | | 31.6 |

無農薬の
さつまいもです！

裏へ続きます

15日（木）　さつまいも（大府市産）
20日（火）　煮和え（郷土料理）

**12月15日（木）のさつまいもについて**

大府市では、環境にやさしい農業を推進していくために、学校給食においても

# 12月　中学校給食献立表

目標

衛生に配慮した準備をしよう

大府市立大府南中学校

| 日 | 曜 | 献立名 | 体を作る | | 体の調子を整える | | エネルギーになる | | エネルギー（kcal） |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | たんぱく質（g） |
| 16 | 金 | 白飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 778 |
| | | ぶりのみりん焼き | ぶり | | | | 砂糖 | | |
| | | れんこんチップス | | | | れんこん | | 米油 | |
| | | かきたま汁 | 豆腐　かまぼこ　卵 | | にんじん　ねぎ<br>ほうれん草 | 玉ねぎ　ねぎ<br>干し椎茸 | でんぷん | | 31.5 |
| 19 | 月 | 白飯　牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 739 |
| | | ハンバーグのおろしソースかけ | 鶏肉　豚肉 | | | 大根　玉ねぎ | 砂糖　でんぷん | | |
| | | 筑前煮 | 鶏肉　ちくわ | | にんじん<br>さやいんげん | れんこん　ごぼう<br>たけのこ<br>干し椎茸 | 里芋　砂糖 | | |
| | | キャベツのゆかり和え | | | 赤じそ | キャベツ　もやし | | | 30.6 |
| 20 | 火 | 白玉うどん　牛乳 | | 牛乳 | | | 白玉うどん | | 724 |
| | | 肉みそかけ | 豚肉　はんぺん　みそ | | にんじん　ねぎ | 玉ねぎ　ねぎ<br>たけのこ | 砂糖　でんぷん | | |
| | | きびなごのカリカリフライ<br>（3尾） | | きびなご | | | じゃがいも<br>でんぷん　玄米粉<br>米粉パン粉 | 米油　油 | |
| | | 煮和え | 油揚げ | | にんじん | 大根 | 砂糖 | 米油 | 31.3 |
| 21 | 水 | 麦ごはん　牛乳 | | 牛乳 | | | 米　大麦 | | 775 |
| | | いわしの梅煮 | いわし | | 赤じそ | 梅肉 | 砂糖　でんぷん | | |
| | | 豚肉の柳川風 | 豚肉　かまぼこ　卵 | | にんじん　ねぎ | 玉ねぎ　ごぼう<br>干し椎茸　ねぎ | 砂糖　でんぷん | | |
| | | ブロッコリーのおかか和え | かつお節 | | ブロッコリー | コーン | 砂糖 | | 36.0 |
| 22 | 木 | ミルクロールパン　牛乳 | | 牛乳 | | | パン | | 866 |
| | | 照り焼きチキン | 鶏肉 | | | しょうが | 砂糖 | | |
| | | 冬野菜のサラダ<br>（ごまドレッシング） | | | | カリフラワー<br>れんこん　コーン | | ごまドレッシング | |
| | | 豆乳入りかぼちゃのポタージュ | ベーコン　豆乳 | | かぼちゃ<br>にんじん | 玉ねぎ<br>エリンギ | でんぷん | | |
| | | 【デザートセレクト】 | | | | | | | |
| | | A. ブッシュド・ノエル | 豆乳 | | | ココナッツミルク | 砂糖　米粉<br>タピオカ粉　ココア | 油 | |
| | | B. 豆乳ムースケーキ | 豆乳 | | | | 砂糖　米粉　タピオカ粉 | 油 | |
| | | C. ストロベリーゼリー | | | | いちご | 砂糖 | | 34.5 |

【今月の愛知県産の野菜・くだもの】
さつまいも・里芋・カリフラワー・キャベツ・ねぎ・小松菜・大根・ほうれん草・白菜・れんこん
切り干し大根・チンゲン菜・にんじん・きゅうり・ブロッコリー・みかん

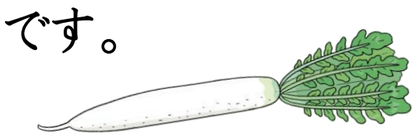
| | | |
|---|---|---|
| 平均 | | 767 |
| | | 32.2 |
| 基準値 | | 810 |
| | | 33.0 |

## 冬が旬の食べ物で体を温めましょう

冬は、鍋料理や煮物などに合う野菜や魚介類が旬を迎えます。冬が旬の食材は、この時季が栄養価も高く、おいしくなります。体を温める料理で冬を乗り切りましょう。

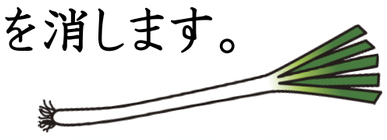
### 【 大根 】

冬の大根は甘みが増して、一段とおいしくなり、おでんや煮物に最適です。



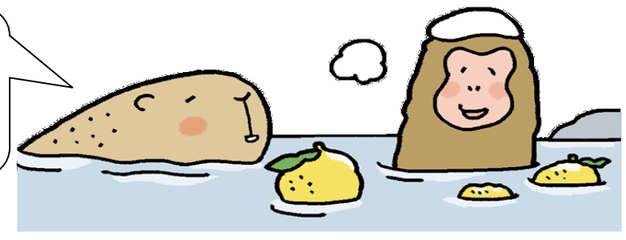
### 【 ねぎ 】

ねぎは、体を温める作用があります。独特のにおいが肉や魚の臭みを消します。



## ～ 冬至 にゆず湯とかぼちゃ ～

今年の冬至は
12月22日（木）



冬至は、１年のうちでもっとも昼が短く、夜がもっとも長い日です。
この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。この日にゆずを浮かべた風呂（ゆず湯）に入ったり、かぼちゃを食べたりするとかぜをひかないといわれています。

**大府市のホームページでは【学校給食でお勧めレシピ】として栄養教諭や給食調理員がお勧めするレシピを掲載しています。是非、ご覧いただき、家庭でもお試しください。**

3学期の給食開始日
１月１１日（水）

・物資の都合により献立を変更することがありますので、ご了承ください。　・献立について不明な点は、各学校までお問い合わせください。