



令和6年12月 学校給食献立表

北名古屋市給食センター

日	曜	献立名		体内での働き						エネルギー (kcal) 小中
				〔赤〕 主に体をつくるもとになる食品		〔緑〕 主に体の調子を整えるもとになる食品		〔黄〕 主にエネルギーのもとになる食品		
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
				魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・さとう	油脂・種実類	
2	月	ごはん 牛乳	ぶり三河みりん焼き	ぶり	[牛乳]			[ごはん]		571
			しそひじきあえ		しそひじき	こまつな にんじん	もやし			726
			ちゃんこ汁	鶏団子 豆腐		にんじん	はくさい だいこん ねぎ しょうが			
3	火	ごはん 牛乳	大豆とレバーの甘辛煮	大豆 鶏肉 鶏レバー	[牛乳]			[ごはん] でんぶん さとう	なたね油	657
			さつまいもの白みそ汁	油揚げ 米みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ ぶなしめじ	さつまいも		838
			みかん				みかん			
4	水	麦ごはん 牛乳	カレーライス	豚肉	[牛乳]	にんじん	たまねぎ にんにく	[麦ごはん] じゃがいも	カレールウ デミグラスソース	641
			兄弟豆サラダ	大豆			キャベツ きゅうり えだまめ とうもろこし		コーンクリームドレッシング	826
			福神漬				だいこん うり なす れんこん きゅうり しょうが なた豆	さとう		
5	木	ごはん 牛乳	豚すき焼き	豚肉 焼き豆腐	[牛乳]	にんじん	はくさい ねぎ こんにゃく えのきたけ	[ごはん] さとう 角ふ		630
			根菜チップス				れんこん ごぼう		なたね油	801
			チーズ		チーズ					
6	金	米粉入りパン 牛乳	焼きそば	豚肉 ちくわ	[牛乳] 青のり	にんじん	キャベツ 紅しょうが	[米粉入りパン] 焼きそば		658
			わかめスープ	ベーコン 豆腐	わかめ	にんじん	たまねぎ とうもろこし ねぎ			820
			★セレクト（ヨーグルト）		ヨーグルト					
			★セレクト（ぶどうゼリー）					ぶどうゼリー		
9	月	ごはん 牛乳	五目野菜肉だんご（小中2個）	鶏肉 大豆粉	[牛乳]	にんじん	ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ	[ごはん] 小麦粉		606
			キャベツとツナのあえ物	まぐろ油漬け		こまつな	キャベツ	さとう		761
			ほうとう汁	油揚げ 豆みそ 米みそ		かぼちゃ にんじん	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	ほうとう		
10	火	ごはん 牛乳	豆腐の中華煮	豚肉 豆腐	[牛乳]	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ しょうが にんにく	[ごはん] でんぶん	ごま油	603
			バンバンジーサラダ	ささみ油漬け			キャベツ きゅうり		バンバンジードレッシング	771
			小魚		かたくちいわし			さとう		
11	水	ミルクロールパン 牛乳	チーズ入りチキンカツ	鶏肉	[牛乳] チーズ			[ミルクロールパン] 小麦粉	なたね油	655
			豆とお米のサラダ			ブロッコリー 赤ピーマン		玄米 レンズ豆 さとう	こめ油	800
			牛肉入りシチュースープ	牛肉		にんじん	たまねぎ とうもろこし ローリエ	じゃがいも 白いんげん豆		
12	木	ごはん 牛乳	わかさぎ磯辺から揚げ	わかさぎ	[牛乳] 青のり			[ごはん] でんぶん	なたね油	566
			キムチ入りみそ汁	豚肉 豆腐 豆みそ		にんじん	キムチ だいこん ごぼう えのきたけ こんにゃく			721
			りんご				りんご			
13	金	ごはん 牛乳	かに玉	たまご かに	[牛乳]	にんじん	たけのこ ねぎ しいたけ	[ごはん] さとう でんぶん		571
			三色ナムル			チンゲンサイ にんじん	もやし		ごま油	724
			トックスープ	鶏肉		にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ 干しいたけ	トック		
16	月	ごはん 牛乳	あじねぎ塩こうじ焼き	あじ	[牛乳]			[ごはん]		564
			ほうれん草のごまあえ			ほうれんそう にんじん	キャベツ	さとう	ごま	720
			ご汁	大豆 豆腐 豆みそ 米みそ			だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ			
17	火	ソフトめん 牛乳	えび入り中華あんかけ	豚肉 えび かまぼこ	[牛乳]	チンゲンサイ にんじん	もやし はくさい しょうが 干しいたけ	[ソフトめん] でんぶん	ごま油	594
			焼きぎょうざ（小2中3）	鶏肉 豚肉		ニラ	キャベツ たまねぎ	小麦粉	ラード	769
			中華きゅうり				きゅうり	さとう	ごま油	
18	水	ごはん 牛乳	かぼちゃひき肉フライ	豚肉 大豆粉	[牛乳]	かぼちゃ		[ごはん] 小麦粉	なたね油	596
			ゆず香サラダ	かつお節	かんてん	にんじん	はくさい もやし ゆず	さとう	こめ油	761
			けんちん汁	豆腐 油揚げ		にんじん	だいこん れんこん ごぼう ねぎ こんにゃく		ごま油	
19	木	麦ごはん 牛乳	みそおでん	うずら卵 生揚げ はんぺん 豚肉 豆みそ	[牛乳] 昆布		だいこん こんにゃく	[麦ごはん] さといも さとう		653
			鶏肉とみつばの和風サラダ	ささみ油漬け		にんじん みつば	キャベツ もやし		和風ドレッシング	835
			コーヒーパウダー					コーヒーパウダー		
20	金	ごはん 牛乳	ツナピラフ	まぐろ油漬け	[牛乳]	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	[ごはん]	オリーブ油	745
			フライドチキン	鶏肉			にんにく	でんぶん	なたね油	924
			冬のミネストローネ	ベーコン		トマト パセリ	たまねぎ はくさい かぶ セロリ	じゃがいも さとう		
			★ガトーショコラ（乳・卵・小麦不使用）	豆乳				さとう 米粉 ココアパウダー	植物油	

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレールウ、ハヤシルウ、ホワイトルウ、デミグラスソースは卵、小麦を使用していません。 ※加工品は主な原材料を表示しています。

★業者配送 ※ごはん・めん・牛乳・太字は北名古屋市産又は愛知県産農作物 ※小学校のエネルギーは、3・4年生の値です。 ※〔〕内に主食・飲用牛乳を表示しています。

幸運を呼び込む冬至の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」（冬が終わり、春になること）とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃや小豆を食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

今年の冬至は、
12月21日です。



給食では、先どりて12月18日に冬至献立を提供します。にんじん・れんこん・だいこん・こんにゃく（けんちん汁）、かぼちゃ（かぼちゃひき肉フライ）、かんてん・ゆず（ゆず香サラダ）と幸運を呼び込む食べ物を使っています。お楽しみに！

世界の料理を紹介します 12月11日 アルゼンチン献立



アルゼンチンは畜産国として発展した国で、肉料理をよく食べます。1人当たりの肉の消費量は世界でもトップクラスです。

また、イタリアやスペインなどヨーロッパ系の移民が人口のほとんどを占めているため、パスタやピザといったイタリアの食べ物も日常的に食べられています。

●チーズ入りチキンカツ（スプレーマ）

イタリアの都市ミラノの料理ではミラネッサ（薄く作る牛カツ）が有名ですが、給食ではスプレーマ（鶏肉で作るミラネッサ：鶏肉のチーズカツ）が登場します。



●豆とお米のサラダ（アルゼンチンサラダ）

ヨーロッパの移民に大きく影響を受けたお米のサラダです。カラフルな見た目と、玄米やレンズ豆のプチプチとした食感が楽しめます。



●牛肉入りシチュースープ（ロクロ）

牛肉を使用したシチューのような煮込み料理で、先住民の料理として残っているうちの一つです。独立記念日などの祝祭日にふるまわれることが多いです。



毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～

献立表、食育だよりがご覧いただけます。
右の二次元コードをスマートフォン等で読み込むと、
北名古屋市役所ホームページへと移動します。



今月の給食費・教材費 口座振替日は12月10日(火)