



令和3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
		血・肉・骨になるもの		体の調子を整えるもの		力・熱になるもの		
		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	
1	ごはん 牛乳	マーボー豆腐 春雨サラダ ココアパウダー	豚ひき肉 豆腐 豆みそ 牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく きゅうり とうもろこし キャベツ	ごはん さとう でんぷん はるさめ さとう	ごま油 ごま油	629 805
2	ごはん 牛乳	メバルアーモンドフライ ポパイサラダ 白菜とかぶのポトフ	メバルアーモンドフライ 牛乳		ほうれんそう キャベツ とうもろこし	ごはん	なたね油 イタリアンドレッシング	639 818
3	ごはん 牛乳	たくあん入りキムチごはん 根菜チップス 肉団子スープ	豚肉 牛乳		キムチ たくあん漬 とうもろこし ねぎ れんこん ごぼう	ごはん	ごま油 なたね油	566 732
6	ごはん 牛乳	魚型揚げはんぺん れんこんサラダ ふたま汁	魚型はんぺん 牛乳		みずな れんこん キャベツ	ごはん	なたね油 ごま 卵なしマヨネーズ	597 760
7	中華めん 牛乳	中華そば しゅうまい(小2中3) パンパンジーサラダ	焼き豚 なた 牛乳	にんじん	にんじん はくさい たまねぎ かぶ セロリ	中華めん さとう	ごま油	571 724
8	ごはん 牛乳	さつまいもと大豆のかりんと ほうとう汁 みかん	大豆 鶏肉 油揚げ 豆みそ 米みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ	ごはん さつまいも でんぷん さとう 黒さとう	なたね油	688 879
9	ごはん 牛乳	ほっけ塩焼き キャベツと水菜のおひたし 筑前煮	ほっけ塩焼き 牛乳		みずな キャベツ もやし	ごはん		575 736
10	ごはん 牛乳	ピビンバ わかめスープ ★ヨーグルト	豚ひき肉 卵 鶏肉 豆腐 わかめ ヨーグルト	牛乳	ほうれんそう にんにく もやし たまねぎ とうもろこし ねぎ	ごはん さとう	ごま油	587 749
13	うどん 牛乳	お煮かけうどん わかさぎから揚げ りんご(小:センター、中:★)	豚肉 ちくわ 油揚げ 高野豆腐 わかさぎから揚げ 青のり	牛乳 糸昆布	にんじん	たまねぎ はくさい ごぼう ねぎ 干しいたけ	うどん	584 697
14	ロールパン 牛乳	てり焼きハンバーグ サワーキャベツ さつまいものポタージュ	ハンバーグ 牛乳		にんじん パセリ	ロールパン さとう でんぷん キャベツ きゅうり レモン	さとう さつまいも	725 916
15	愛知の大根菜ごはん 牛乳	きつねもち 関東煮 (中)バナナ	豚肉 ちくわ 生揚げ うずら卵 昆布	牛乳	にんじん	愛知の大根菜ごはん きつねもち さいとも さとう		642 902
16	麦ごはん 牛乳	カレーライス 大根サラダ 福神漬	豚肉 まぐろ油揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく だいこん きゅうり とうもろこし	麦ごはん じゃがいも デミグラスソース カレールウ 青じそドレッシング	625 803
17	ごはん 牛乳	ぶり三河みりん焼き 愛知のかきたま汁 ほうれんそうのごまあえ	ぶり三河みりん焼き 卵 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ もやし	ごはん でんぷん さとう	582 742
20	ごはん 牛乳	豚すき焼き 切干大根とツナのごまあえ チーズ	豚肉 豆腐 まぐろ油揚げ	牛乳	にんじん	はくさい こんにやく ねぎ えのきたけ 切干大根 きゅうり もやし	ごはん 角ふ さとう さとう	620 791
21	ごはん 牛乳	パンクキンハートコロッケ ゆず昆布あえ けんちん汁		牛乳	にんじん	ごはん パンクキンハートコロッケ	なたね油	588 748
22	小型 ロールパン 牛乳	フライドチキン 花野菜サラダ 冬野菜のミネストローネ ★クリスマスケーキ	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんにく パセリ トマト	小型ロールパン でんぷん 白いんげん豆 じゃがいも さとう	なたね油 かんきつドレッシング	698 830

※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。★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。

早いもので、今年も残すところあと1か月となりました。吹く風は冷たく、寒さが身にしみる季節です。年末年始には行事がたくさんありますので、元気に楽しく過ごせるように、手洗い・うがいをしっかりと行い、体調管理には十分気をつけましょう。



冬至と食べ物

冬至は、1年のうちで最も昼(日の出から日没まで)の時間が短く、夜が長い日です。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、ゆず湯に入って体を清め、栄養豊富なかぼちゃなどを食べて、力をつける習慣ができたそうです。

かぼちゃ 冬至にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれます。夏にとれる野菜ですが、冬まで保存でき、冬の貴重な栄養源であると同時に、長寿の願いを込めて食べられます。

「ん」のつく食べ物 冬至に「ん」のつく食べ物を食べると幸運になるという言い伝えもあります。かぼちゃは別名で「なんきん」ともいいます。

にんじん れんこん ぎんなん きんかん



今月の郷土料理 13日(月) 献立

●お煮かけうどん 長野県

「とうじかご」と呼ばれるザルでゆでたうどんに、具だくさんの汁をかけて食べます。煮えた汁にかけて食べることから、お煮かけうどんと呼ばれるようになりました。定番の具材に加え、細切り昆布や高野豆腐が使われているのが特徴です。



●わかさぎのから揚げ

長野県の諏訪湖では、氷の張った湖面に穴を開けて釣り糸を垂らす、わかさぎ穴釣りが有名で、冬の風物詩となっています。給食では、わかさぎを揚げて、青のりと塩で味付けします。



●りんご

長野県は全国2位の出荷量を誇るりんごの名産地です。「なだらかに傾斜した水はけのよい地形」「昼夜の寒暖差」といったりんごの生育に最適な条件がそろっています。長野県のおいしいりんごを召し上がれ。



もうすぐ冬休み！
食生活のポイント

おやつは時間と量を決めて食べよう

食べ過ぎないように、ゆっくりよくかんで食べよう

かむ かむ

朝・昼・夕の3食を
決まった時間に食べよう

早寝・早起きをして、
朝ごはんを必ず食べよう

冬野菜をたっぷり食べよう