



令和4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〕主に体をつくるものになる食品		〔緑〕主に体の調子を整えるものになる食品		〔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		
1木	ごはん 牛乳	にんじんごはん ぶり竜田揚げ かぶのすまし汁	鶏肉 ちくわ 油揚げ ぶり	〔牛乳〕	にんじん	こんにゃく 干しいたけ	〔ごはん〕 さとう でんぶん	なたね油	636 814
2金	まごはん 牛乳	愛知のマーボー豆腐 ショーロンボ(小1中2) パンパンジーサラダ	豚ひき肉 豆腐 豆みそ 豚肉 大豆たんぱく 鶏肉 ささみ油漬	〔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 たまねぎ たけのこ キャベツ キャベツ きゅうり	〔まごはん〕 さとう でんぶん 小麦粉	ごま油 パンパンジードレッシング	664 889
5月	ごはん 牛乳	鶏肉のてり焼き 白和え ねぎとわかめのみそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ	〔牛乳〕 わかめ	にんじん ほうれんそう にんじん	こんにゃく 干しいたけ だいこん ねぎ えのきたけ たまねぎ	〔ごはん〕 さとう でんぶん さとう	ごま	641 811
6火	ミルク ロールパン 牛乳	ペンネ入りポロネーゼ ほうれんそうとチキンのサラダ みかん	豚ひき肉 ささみ油漬	〔牛乳〕 チーズ	にんじん トマト ほうれんそう 赤ピーマン	たまねぎ グリンピース とうもろこし キャベツ みかん	〔ミルクロールパン〕 さとう マカニ ピーシチュールクウ デミグラスソース	フレンチドレッシング	681 866
7水	ごはん 牛乳	関東煮 たら西京焼き ブロッコリーのおかかあえ	鶏肉 生揚げ うずら卵 ちくわ たら 米みそ かつお節	〔牛乳〕 こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	〔ごはん〕 さといも さとう さとう さとう		594 759
8木	大根菜ごはん 牛乳	愛知のキャベツ入り平つくね 五色あえ ふたま汁 (中のみ)★パイナップル	鶏肉 まぐろ油漬 豆腐 かまぼこ	〔牛乳〕 ひじき	チンゲンサイ にんじん	キャベツ もやし たまねぎ えのきたけ ねぎ パイナップル	〔大根菜ごはん〕 さとう	ラード ごま 焼きふ	625 811
9金	ごはん 牛乳	カレーコロッケ アーモンドとチーズのサラダ 白菜とかぶのスープ	鶏肉 ベーコン ウインナー	〔牛乳〕 チーズ	にんじん	とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ かぶ はくさい セロリ	〔ごはん〕 じゃがいも パン粉	なたね油 アーモンド イタリアンドレッシング	645 830
12月	ソフトめん 牛乳	肉みそソース 切干大根とツナのごまあえ ブルー(小袋)	豚ひき肉 豆みそ ちくわ まぐろ油漬	〔牛乳〕	にんじん	たまねぎ グリンピース しょうが 切干大根 きゅうり もやし ブルー	〔ソフトめん〕 さとう でんぶん さとう	ごま	709 886
13火	ごはん 牛乳	レバーと大豆の甘辛煮 沢煮わん ★ヨーグルト	大豆 鶏レバー 鶏肉 豚肉	〔牛乳〕 ヨーグルト	にんじん	だいこん ごぼう たけのこ ねぎ 干しいたけ	〔ごはん〕 さとう でんぶん	なたね油	647 814
14水	ロールパン 牛乳	ロールキャベツ ポテトサラダ サーモンのミルクスープ	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく サーモン	〔牛乳〕 牛乳	トマト にんじん にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ りんごエキス きゅうり はくさい たまねぎ	〔ロールパン〕 パン粉 じゃがいも さとう	卵なしマヨネーズ ホワイトルウ	689 867
15木	ごはん 牛乳	豆乳なべ わかさぎのから揚げ (小)★りんご(中)りんご	豚肉 米みそ 焼き豆腐 豆乳 わかさぎ 青のり	〔牛乳〕	にんじん	はくさい ねぎ こんにゃく りんご	〔ごはん〕 米粉 でんぶん	なたね油	590 751
16金	まごはん 牛乳	カレーライス オムレツ 兄弟豆サラダ	豚肉 たまご 大豆	〔牛乳〕	にんじん	たまねぎ グリンピース にんにく えだまめ キャベツ とうもろこし	〔まごはん〕 じゃがいも カレールウ デミグラスソース	大豆油 コーンクリームドレッシング	675 856
19月	ごはん 牛乳	ひきずり 豆腐の八丁みそ田楽 蒲郡産ミニみかんゼリー ミニ和なしゼリー	鶏肉 かまぼこ 豆腐 八丁みそ	〔牛乳〕	にんじん	こんにゃく はくさい ねぎ えのきたけ みかんエキス なしエキス	〔ごはん〕 さとう 角ふ さとう でんぶん さとう さとう		597 763
20火	中華めん 牛乳	中華そば 焼きぎょうざ(小2中3) キャベツのナムル	焼き豚 なんと 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく のり	〔牛乳〕	にんじん にら	とうもろこし ねぎ はくさい キャベツ たまねぎ キャベツ きゅうり	〔中華めん〕 さとう 小麦粉 ごま油	ごま油 ごま油	560 712
21水	ごはん 牛乳	かぼちゃひき肉サンドフライ れんこんとささみのサラダ けんちん汁 ★ゆず大福	豚肉 大豆たんぱく ささみ油漬 豆腐 油揚げ 大豆たんぱく	〔牛乳〕	かぼちゃ みずな にんじん	たまねぎ れんこん キャベツ こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ ゆず	〔ごはん〕 パン粉 でんぶん さとう さといも 白あん 米粉 さとう	なたね油 ごま油 ごま油 ココナッツオイル	721 912
22木	ごはん 牛乳	ツナピラフ フライドチキン 冬のミネストローネ ★クリスマスケーキ(乳卵小麦抜き)	まぐろ油漬 鶏肉 ベーコン 豆乳	〔牛乳〕	にんじん	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム にんにく トマト パセリ はくさい かぶ セロリ	〔ごはん〕 でんぶん じゃがいも さとう さとう 米粉 水あめ	オリーブ油 なたね油 ココアパウダー	773 969

※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、ハマシルー、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す。 ※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。

感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。
※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

<p>ビタミンA</p> <p>色の濃い野菜、レバー、ウナギに多く含まれる</p> <p>にんじん かぼちゃ ほうれん草 レバー ウナギ</p>	<p>ビタミンC</p> <p>野菜、果物、いも類に多く含まれる</p> <p>赤ピーマン ブロッコリー いちご 柿 キウイフルーツ じゃがいも</p>	<p>ビタミンE</p> <p>色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多く含まれる</p> <p>アーモンド かぼちゃ モロヘイヤ ひまわり油 トウモロコシ</p>
---	---	---

献立表、食育だよいは北名古屋市役所ホームページからもご覧いただけます。
毎月19日は「食育の日」～おうちでごはんの日～

世界の料理を紹介します。

12月14日(水)フィンランド献立

<p>●ロールキャベツ</p> <p>フィンランド流のロールキャベツは、煮込まずにオープンで焼き、ジャムをつけて食べます。給食では、トマトで煮込んだロールキャベツが登場します。</p>	<p>●ポテトサラダ</p> <p>じゃがいもはフィンランドの食卓に欠かせません。マッシュポテトなどにして食べられることが多いです。</p>	<p>●サーモンのミルクスープ</p> <p>「ロヒケイト」という名前で親しまれる郷土料理です。</p>
--	--	--

12月21日(水)冬至献立

冬至に「ん」がつく食べ物を食べると「運」が呼び込めるという言い伝えから、この日の給食では、「ん」がつく食べ物をたくさん使います。

かぼちゃ=南瓜