



令和5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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・さとう	6群 油脂・種実類	
1 金	ごはん 牛乳	ほっけみりん醤油焼き なめたけあえ ちゃんこ汁	ほっけ [牛乳]		ほうれんそう にんじん	もやし なめたけ はくさい だいこん ねぎ しょうが	[ごはん]	545 694
4 月	大根葉ごはん 牛乳	れんこんサンドフライ 和風サラダ かきたま汁	鶏肉 大豆たんぱく ささみ油漬 たまご 豆腐	[牛乳]	みずな にんじん にんじん	れんこん たまねぎ キャベツ たまねぎ ねぎ えのきたけ	[大根葉ごはん] 小麦粉 和風ドレッシング でんぶん	なたね油 617 812
5 火	ごはん 牛乳	鮭ピラフ スパイシーチキン 白菜とベーコンのスープ	さけフレーク 鶏肉 ベーコン	[牛乳]	にんじん にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし マッシュルーム はくさい もやし セロリ えのきたけ	[ごはん] でんぶん	オリーブ油 なたね油 640 827
6 水	ソフトめん 牛乳	中華あんかけ 肉まん みかん	豚肉 いか 豚肉 大豆たんぱく	[牛乳]	にんじん チンゲンサイ	はくさい もやし しょうが 干しいたけ たまねぎ たけのこ	[ソフトめん] でんぶん 小麦粉 さとう	ごま油 ラード 牛脂 ごま油 621 722
7 木	麦ごはん 牛乳	カレーライス ひよこ豆のサラダ コーヒーパウダー	豚肉 [牛乳]	にんじん 赤ピーマン	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	[麦ごはん] じゃがいも ひよこ豆	カレールー デミグラスソース 野菜いっぱいドレッシング コーヒーパウダー	628 804
8 金	ごはん 牛乳	レバーとじゃがいもの揚げ煮 具だくさんみそ汁 ★ヨーグルト	鶏肉 鶏レバー 豆腐 油揚げ 豆みそ 米みそ ヨーグルト	[牛乳]	にんじん	だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	[ごはん] じゃがいも さとう でんぶん なたね油	676 850
11 月	ごはん 牛乳	かに玉 ブロッコリーのナムル 春雨入りチンゲンサイのスープ	たまご かに 豚肉 豆腐	[牛乳]	ブロッコリー チンゲンサイ にんじん	キャベツ たけのこ とうもろこし	[ごはん] 大豆油 ごま油	566 719
12 火	ごはん 牛乳	わかさぎから揚げ せんべい汁 りんご(小:センター、中:★)	わかさぎ 鶏肉	[牛乳]	にんじん	はくさい ごぼう ねぎ こんにゃく 干しいたけ りんご	[ごはん] でんぶん 南部せんべい	なたね油 576 739
13 水	ロールパン 牛乳	冬野菜とマカロニのクリーム煮 さつまいもとベーコンのサラダ	鶏肉 ベーコン	[牛乳] 牛乳 チーズ	にんじん パセリ	はくさい たまねぎ かぶ キャベツ	[ロールパン] じゃがいも マカロニ ベジマメルソース 生クリーム	666 855
14 木	ごはん 牛乳	たこ焼き(小1中2) 五色あえ ご汁	たこ まぐろ油漬 大豆 豆腐 豆みそ 米みそ	[牛乳]	ひじき こまつな にんじん	キャベツ もやし だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ	[ごはん] 小麦粉 さとう 植物油 ごま	596 800
15 金	麦ごはん 牛乳	豆腐の中華煮 パンパンジーサラダ	豆腐 豚肉 ささみ油漬	[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 キャベツ きゅうり	[麦ごはん] でんぶん パンパンジードレッシング	ごま油 588 757
18 月	うどん 牛乳	けんちんうどん かぼちゃ天ぷら ゆず香サラダ (中のみ)小魚	鶏肉 油揚げ かつお節 かたくちいわし	[牛乳]	にんじん かぼちゃ にんじん	だいこん ごぼう れんこん ねぎ こんにゃく 干しいたけ はくさい もやし ゆず	[うどん] 小麦粉 米粉 さとう ごめ油	なたね油 603 713
19 火	ごはん 牛乳	みそおでん こまつなとツナのあえ物 鬼まんじゅう	豚肉 うずら卵 生揚げ はんぺん 豆みそ まぐろ油漬	[牛乳] 昆布	こまつな にんじん	だいこん こんにゃく もやし	[ごはん] さといも さとう さとう 小麦粉 さつまいも さとう	711 883
20 水	ごはん 牛乳	ぶり塩こうじ焼き ごまあえ キムチ入りみそ汁	ぶり 豚肉 豆腐 豆みそ	[牛乳]	ほうれんそう にんじん	キャベツ キムチ だいこん ごぼう えのきたけ こんにゃく	[ごはん] さとう ごま	603 738
21 木	小型 ロールパン 牛乳	ハンバーグデミグラスソース コーンサラダ ミネストローネ ★セレクト(ガトーショコラ) (乳・卵・小麦不使用) ★セレクト(いちごゼリー)	鶏肉 豚肉 大豆たんぱく ベーコン	[牛乳]	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ じゃがいも マカロニ さとう	[小型ロールパン] さとう ラード デミグラスソース ハヤシルウ コーンクリームドレッシング ガトーショコラ いちごゼリー	607 747

※献立内容は都合により変更する場合があります。 ※カレールー、ハヤシルウ、ホワイトルー、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

今年の冬至は
12月22日です。

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ることから、「一陽来復(いちようらいふく)」(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。



今月の郷土料理 12月12日(火)「青森献立」

●わかさぎから揚げ

青森県は、わかさぎの漁獲量が全国第1位です。寒く長い冬を迎え、一面に氷の張った小川原湖でのわかさぎ釣りは、冬の風物詩となっています。わかさぎは、秋の深まりとともに脂がのり、冬には身がしまって旬を迎えます。脂分も少なく、淡泊で、さっぱり食べられます。

給食では、から揚げにさせていただきます。



●せんべい汁

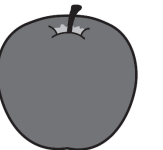
肉や魚、きのこ、野菜などでだしを取った汁の中に、南部せんべいを割り入れて、煮込んで食べる郷土料理です。青森県八戸市をはじめ、青森県南東部でよく作られています。使用する南部せんべいは、小麦粉に塩と水を混ぜ、鉄製の型で丸く焼いたものです。汁物用のせんべいで、煮込んで溶けにくく、モチモチとした独特の食感があります。

現在では家庭で寒い時期に食べるほか、飲食店やイベントで観光客向けにもメジャーな料理として親しまれています。



●りんご

青森県では、津軽地方に世界でも有数の生産団地が形成されており、現在、全国のりんご生産量の約60%を占める日本一のりんご大国となっています。土壌や気候に大変恵まれており、青森県内では約50種類ものりんごが栽培されていて、市場にも約40種類出荷されています。



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 (なんきん) れんこん ぎんなん きんかん うどん

にんじん かんてん

給食では、先どりて12月18日(月)に冬至献立を提供します。うどん・れんこん・にんじん・だいこん・こんにゃく・かぼちゃ・ゆずと幸運を呼び込む食べ物を使っています。お楽しみに!

12月21日(木)「セレクト給食」

クリスマス献立のデザートは、ガトーショコラか、いちごゼリーで選びます。みなさんはどちらにしましたか?

今月の給食費・教材費 口座振替日は 12月11日(月)

毎月19日は

「食育の日」～おうちでごはんの日～