

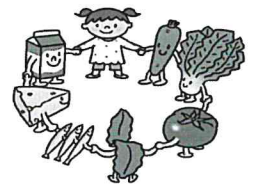
12月予定献立表

令和3年度

津島市神守学校給食共同調理場

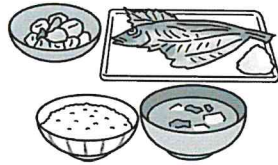
食べ物と健康について知ろう

寒くなると体調をくずしやすく、かぜなどをひきやすくなります。寒さに負けない体をつくるためには食事が大切です。日頃の食生活の中で、気を付けるポイントをチェックしてみましょう。



主食・主菜・副菜をそろえよう

ごはん・パン・麺などの「主食」、おかずの「主菜」「副菜」をそろえることで、たくさんの食べ物を摂ることができます。そのため、栄養バランスも整いやすくなります。



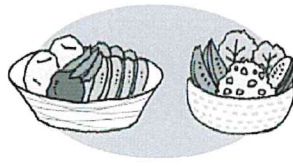
間食は量を決めよう

スナック菓子には脂質が多く、ジュースや炭酸飲料には糖類が多く含まれています。間食を摂りすぎると食事がしっかり食べられなくなり、栄養の偏りにつながります。



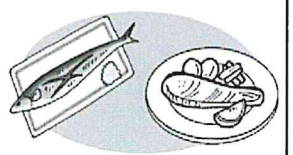
野菜のおかずも取り入れよう

おかずが油を使った揚げ物や炒め物ばかり、そして材料も肉ばかりになっていませんか？野菜にはビタミンや無機質（ミネラル）が豊富に含まれ、体の調子を整えてくれます。



魚もしっかり食べよう

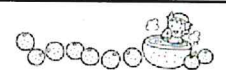
魚には良質なたんぱく質のほか、体によい働きをする脂質（DHA・EPA）が多く含まれます。また骨ごと食べられる小魚を食べると、カルシウムもしっかり摂ることができます。



日	こんだて名	はし	おもにち・にく・ほねになるもの（あかいろ）		おもに体のちようしをとどのえるもの（みどりいろ）		おもにはたらく力になるもの（きいろ）		びごう
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・砂糖	6群 油脂・種実類	
1	レーズンロールパン トマトボークチャップ はなやさいサラダ とうにゅうのコンポタージュ 牛乳		ぶたにく とうにゅう	牛乳	ピーマン ブロッコリー にんじん パセリ	レーズンロールパン（レーズン） キャベツ マッシュルーム カリフラワー はくさい コーン たまねぎ	レーズンロールパン（パン） さとう	オリーブあぶら イタリアンドレッシング こめこのホワイトルウ オリーブあぶら	姪間小6年なし
2	ごはん さわらのレモンしょうゆかけ だいごんのうまに こんぶあえ むらさきいもチップス 牛乳	○	さわら ぶたにく がんもどき	しおこんぶ 牛乳	にんじん	レモンかじゅう だいごん しょうが えだまめ きゅうり キャベツ	ごはん さとう でんぶん むらさきいもチップス	あぶら	姪間小2年なし
3	ごはん とりごぼうのあまからソース さんしよくあえ のっぺいじる 牛乳	○	とりにく なまあげ	牛乳	みつば にんじん	ごぼう はくさい たけのこ こんにやく ねぎ だいごん	ごはん でんぶん さとう さとう でんぶん	あぶら	
6	ごはん さばのぎんがみやき にくじゃが そくせきづけ 牛乳	○	さばのぎんがみやき（さば・みそ） ぶたにく はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ こんにやく もやし キャベツ たくあんづけ	ごはん じゃがいも さとう	あぶら	カルシウム強化献立
7	ごはん ★米粉の和風だしスープカレー フランクフルト ごぼうサラダ とうにゅうみかんババロア 牛乳		とりにく フランクフルト かにふうみかまぼこ	牛乳	にんじん	だいごん キャベツ コーン たまねぎ れんこん きゅうり ごぼう	ごはん あぶら こめこのカレールウ マヨネーズ（卵なし）	「米粉の和風だしスープカレー」は「津島市献立コンクール」で、西小学校5年生の余郷愛子さんが考えた献立です。	
8	ごはん さけのあおのソースかけ ほうれんそうのおひたし つくねじる 牛乳	○	さけ とりにく あぶらあげ とりにくだんご	あおのり 牛乳	ほうれんそう にんじん	もやし たまねぎ ねぎ	ごはん さとう さとう	あぶら	
9	ソフトめん ちゅうかあんもしる はるまき とうにゅうあんにんどうふ 牛乳	○	ぶたにく なるど はるまき（ぶたにく）	牛乳	にんじん なら	にんにく しょうが キャベツ たまねぎ はるまき（キャベツ・もやし） みかん もも バイン レモンかじゅう	ソフトめん でんぶん はるまき（かわ） せとう とうにゅうあんにんせりー	あぶら あぶら	
10	ロウカットげんまいごはん ぶたにくのしょうがやき おつかあえ ごじる キャンディチーズ（小・中：2こ） 牛乳	○	ぶたにく かつおぶし だいご とうにゅう とうふ みそ	キャンディチーズ 牛乳	ピーマン さやいんげん にんじん	しょうが たまねぎ はくさい だいごん ねぎ	ロウカットげんまいごはん さとう さとう	あぶら	



冬至とは、一年で一番昼の時間が短くなる日のことです。この日は、昔からゆず湯に入って、かぼちゃを食べる風習があります。これは、寒い冬にかぼちゃを食べるとかぜをひきにくくなるという言い伝えがあるからです。



※「はし」に○が付いている日はおはしを使って食べる献立です。おはしを忘れずに持ってきてください。

〈今月の栄養価〉

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
小学校 基準値	650	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの25～30%
小学校 平均	612	17.1%	29.4%
中学校 基準値	820	摂取エネルギーの13～20%	摂取エネルギーの25～30%
中学校 平均	765	16.3%	26.9%

* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

Eat イングリッシュ

アルファベットで遊ぼう④

quail egg

うずら卵

rice cake

餅

radish

二十日大根

raisins

干しぶどう

* 献立は都合により変更することがあります。



つくってみよう！給食レシピ



ひきずりはとり肉を使ったすき焼きで愛知県の郷土料理です。すき焼き鍋の上でとり肉をひきずるように食べていたことから、この名前がつけました。



ひきずり

★材料 (4人分)

・とり肉	150g	・糸こんにゃく	100g	A
・ねぎ	1本	・和風だし	小さじ1	
・たまねぎ	1個	・砂糖	おさじ1	
・はくさい	1/4玉	・酒	小さじ1	
・にんじん	1/2本	・しょうゆ	おさじ2	
・焼き豆腐	1丁	・油	適量	
・角麩	50g			

★作り方

- ① とり肉、焼き豆腐は食べやすい大きさに切る。角麩、糸こんにゃくは食べやすい大きさに切って下ゆです。
- ② ねぎは斜め切り、はくさいはざく切り、たまねぎはくし切り、にんじんはいちよう切りにする。
- ③ 大きめの鍋に油をひき、とり肉とねぎをいためる。
- ④ とり肉に焼き色がついたところでAを入れる。
- ⑤ 弱火にして、切った野菜、角麩、糸こんにゃく、焼き豆腐を入れて煮る。
- ⑥ 全体に味がなじんだら完成。



日	こんだて名	は	おもにち・にく・ほねになるもの (あかい)		おもに体のちようしをとのえるもの (みどりいろ)		おもにはたらく力になるもの (きいろ)		びごう
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
13月	ごはん さんまのみぞれに こうやどうふのたまごとじ ごまよごし 牛乳	○	さんまのみぞれに (さんま) たまご とり こうやどうふ ちくわ		にんじん	さんまのみぞれに (だいこん) たまねぎ しいたけ えだまめ もやし きゅうり	ごはん でんぶん さとう さとう	ごま	
14火	☆カラフル野菜とひき肉の五輪ピビンバ ちゅうかスープ ヨーグルト 牛乳	○	ぶたにく きゅうりにく やきぶた		こまつな にんじん にら きピーマン タアサイ	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ	むぎごはん さとう はるさめ	あぶら	「カラフル野菜とひき肉の五輪ピビンバ」は「津島市献立コンクール」で、北小学校2年生の児童さんが考えた献立です。
15水	ごはん わかさぎのあまずあんかけ ひとしおつけ かぼちゃのみそしる みかん 牛乳	○	わかさぎからあげ (わかさぎ) みそ		にんじん だいこんば かぼちゃ	はくさい きゅうり たまねぎ ごぼう ねぎ みかん	ごはん でんぶん さとう	あぶら	姪間小5年なし
16木	ごはん フレッシュトマトのハッシュドビーフ オムレツ だいこんサラダ 牛乳	○	ぎゅうにく とりレバー オムレツ ハム		にんじん トマト パセリ	にんにく マッシュルーム グリーンピース たまねぎ だいこん キャベツ	ごはん さとう さとう でんぶん さとう	こめこのハヤシルウ オリーブあぶら オリーブあぶら	
17金	ごはん れんこんのはさみあげ ひきずり ツナのあえもの 牛乳	○	れんこんのはさみあげ (とりにく) とりにく やきどうふ ツナ		にんじん チンゲンサイ	れんこんのはさみあげ (れんこん) ごしづね たまねぎ はくさい こんにゃく もやし	ごはん れんこんのはさみあげ (ころも) かくふ、さとう さとう	あぶら	食育献立の日 今月の野菜 れんこん・越津ねぎ
20月	ごはん ぶたにくのちゅうかいため キムチなべ りんご 牛乳	○	ぶたにく いかだんご あぶらあげ		にら にんじん	たけのこ キャベツ きくらげ はくさい キムチ りんご	ごはん さとう でんぶん かんこくもち	ごまあぶら	
21火	ツイストロールパン フライドチキン (小・中：2こ) ポトフ カラフルサラダ こめこのプチチョコケーキ 牛乳	○	とりにく ウインナー		にんじん ブロッコリー あかピーマン きピーマン	にんにく たまねぎ コーン キャベツ きゅうり	ツイストロールパン こめこ でんぶん じゃがいも こめこのプチチョコケーキ	あぶら たまねぎドレッシング	クリスマス献立の日
22水	ごはん ぶりのゆずみそかけ かぼちゃサラダ こんさいじる 牛乳	○	ぶり みそ ハム ぶたにく		かぼちゃ にんじん	ゆずかじゅう えだまめ かぶ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	ごはん さとう でんぶん	マヨネーズ (卵ぬき)	冬至献立の日
23木	ごはん キャベツいりおこのみつくね ごまずあえ すましじる やさしいぶりかけ 牛乳	○	キャベツいりおこのみつくね (とりにく) とりにく どうふ かまぼこ		トマト どうみょう にんじん こまつな やさしいぶりかけ (あおな)	キャベツいりおこのみつくね (キャベツ) もやし きゅうり えのきたけ たまねぎ	ごはん さとう でんぶん さとう	ごま ごまあぶら	



見てみて！！学校給食 ～北小学校～



北小学校では、毎日おいしい給食を作ってくださいる調理員さんに密着取材をして、調理員さんの一日の仕事の流れについて保健・給食委員会のみんでポスターにまとめていきました。普段なかなか入れない給食室の様子分かる写真資料をたくさん使ったり、ふきだしを使ったりすることで誰もが立ち止まって見てみたくなるような工夫をしました。ポスターの完成後、給食掲示板に張り出したところ、子どもたちは足を止めて見入っていました。いつも当たり前に出される給食に対して、作ってくれる人達の姿や調理員さんの仕事内容を知ること、感謝をもって給食を食べてもらえればと思います。



* 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」

* 献立は都合により変更することがあります。