

# 令和3年12月分 学校給食献立一覧表

田原市給食センター

日 曜	献立名	お知らせ	おもに体をつくるものとなる		おもに体の調子を整えるものとなる		おもにエネルギーのもととなる		エネルギー (kcal) 上段小学校 下段中学校	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ類・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実類		
1 水	ジャーマンポテトサンド	牛乳	ベーコン	牛乳			サンドイッチロールパン	じゃがいも	タルタルソース	678
	ミネストローネ	スプーン	とり肉		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ	マカロニ 砂糖		油	806
	フルーツカクテル	スプーン	豆乳	寒天		パイナップル みかん もも りんご ぶどう				
2 木	ごはん	牛乳		牛乳			米			646
	のっぺい汁		豆腐		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しいたけ	でんぷん			786
	わかさぎのなんばん漬		わかさぎ				米粉 でんぷん 砂糖	油 ごま油		
3 金	キーマカレー	牛乳	ぶた肉 ひよこ豆	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが	米		油 カレールウ	676
	ツナ入りオムレツ		卵 ツナ				でんぷん 砂糖		油	815
	ミニトマト	小2こ 中3こ ビニール手袋			ミニトマト					
6 月	チキンライス	牛乳	とり肉	牛乳	トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米		バター 油	620
	ベーコンと白菜のスープ煮	スプーン	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし はくさい かぶ			油	776
	豆乳かぼちゃグラタン	スプーン	おから 豆乳		かぼちゃ		じゃがいも 米粉 砂糖 でんぷん		油	
7 火	ごはん	牛乳		牛乳			米			639
	石狩汁		さけ 豆腐 みそ			だいこん 根深ねぎ しょうが	じゃがいも			796
	ミンチカツ		ぶた肉 とり肉 大豆			たまねぎ	パン粉 でんぷん 砂糖		油	
8 水	クロスロールパン	牛乳		牛乳			クロスロールパン			763
	クリームシチュー	スプーン	とり肉 白いんげん豆	牛乳 チーズ ホワイトルウ ポタージュスープの素	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	じゃがいも		油	934
	ウインナーソーセージ	小2こ 中3こ ビニール手袋	ウインナー							
9 木	ごはん	牛乳		牛乳			米			639
	みそおでん		ぶた肉 大豆 やさいボール 生あげ みそ			こんにゃく だいこん	さといも 砂糖			765
	厚焼き卵		卵		こんにゃく	にんじん	砂糖 でんぷん		ごま	
10 金	ごはん	牛乳		牛乳			米			622
	わかめスープ		なると	わかめ	にんじん	たけのこ 根深ねぎ えのきたけ	でんぷん 小麦粉		ごま油 油	773
	揚げぎょうざ	小2こ 中3こ	ぶた肉 とり肉 大豆			キャベツ たまねぎ にんにく しょうが	はるさめ 砂糖		油 ごま油	
13 月	ごはん	牛乳		牛乳			米			690
	高野豆腐の卵とじ		ぶた肉 高野豆腐 卵		にんじん みつば	たまねぎ しめじ	砂糖		油	840
	さばの照り焼き		さば		にんじん みずな	だいこん	砂糖 でんぷん			
14 火	ごはん	牛乳		牛乳			米			711
	キムチスープ		鶏だんご		にんじん	はくさい 白菜キムチ 根深ねぎ	はるさめ		油	811
	チヂミ		おから 大豆		にんじん いら	たまねぎ	米粉 じゃがいも でんぷん		油 ごま油	
15 水	ソフトめんのミートソースかけ	牛乳	ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	ソフトめん		油 ハヤシルウ	718
	ピカタ		とり肉 卵				パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		油	925
	野菜サラダ				ブロッコリー	とうもろこし キャベツ			玉ねぎドレッシング	
16 木	なめし	牛乳		牛乳			米			652
	じゃがいもの含め煮		あげはん		だいこんのは	たまねぎ たけのこ こんにゃく	じゃがいも 砂糖			773
	豆腐ハンバーグおろしソース	ビニール手袋	大豆 豆腐 とり肉 ぶた肉		にんじん さやいんげん	だいこん たまねぎ	砂糖 でんぷん			
17 金	ごはん	牛乳		牛乳			米			660
	みそ汁		豆腐 油あげ みそ	わかめ	ねぎ	だいこん	じゃがいも			778
	いかフライ	ソース (グラス1本)	いか			キャベツ	パン粉 小麦粉 でんぷん		油	
20 月	ごはん	牛乳		牛乳			米			715
	豆腐の中華風煮		ぶた肉 豆腐 うずら卵		にんじん ねぎ	たけのこ たまねぎ しょうが	砂糖 でんぷん		油 ごま油	897
	ショロンポー	小2こ 中3こ	ぶた肉			キャベツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	はるさめ でんぷん 砂糖 小麦粉		ごま油	
21 火	<愛知を食べる学校給食の日>									
	ごはん	牛乳		牛乳			米			653
	大つごもりのごっつおう		ちくわ がんもどき いわしのみそ煮	こんにゃく	にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	さといも 砂糖			788
22 水	ミルクロールパン	牛乳		牛乳			ミルクロールパン			791
	コンソメスープ	スプーン	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ			油	933
	バーベキューチキン		とり肉			にんにく	でんぷん 砂糖		油	
かぼちゃサラダ					かぼちゃ	とうもろこし えだまめ		マヨネーズ		
クリスマスケーキ	直送 スプーン	豆乳					砂糖 米粉 タピオカ粉		油	

※献立、材料は都合により変更することがあります。

## 愛知を食べる学校給食の日

12月21日(火)

ごはん、牛乳、大つごもりのごっつおう、いわしのみそ煮、キャベツのごま酢あえ

田原市や愛知県でとれた食べものをたくさん使った給食を実施します。

- 米・・・田原産のコシヒカリというあまくておいしいお米です。
- 牛乳・・・愛知県で育った牛からしぼった牛乳です。
- 大つごもりのごっつおう・・・田原産のだいこんとさといも、愛知県産の大豆で作ったがんもどきが入っています。
- いわしのみそ煮・・・八丁みそで味つけています。
- キャベツのごま酢あえ・・・田原産のキャベツを使います。

## 冬至にかぼちゃを食べよう

冬至(とうじ)は、1年で最も昼の時間が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽が生まれ変わる日」と信じていました。

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や、悪いものを払う小豆などを食べて、力をつける習慣ができたそうです。かぼちゃは夏から秋にかけてとれる野菜ですが、冬まで保存することができます。鼻やのどなどの粘膜を健康に保つビタミンAが豊富で風邪予防にぴったりです。

今年の冬至は12月22日です。給食では、かぼちゃサラダを実施します。



## 郷土料理 大つごもりのごっつおう

「大つごもりのごっつおう」は、「大つごもり(=大みそか)」の「ごっつおう(=ごちそう)」という意味です。

毎日忙しい主婦が、お正月くらいの日びりできるようにと考えられた渥美地区に古くから伝わる郷土料理です。12月31日の大みそかまでに、だいこん・にんじん・さといも・ごぼう・ちくわ・こも豆腐・糸こんにゃく・がんもどきなどを大きく切って大鍋で煮込み、お正月の間、温め直して食べます。野菜がたくさん食べられて体が温まる、寒い冬に適した料理です。

昔の人の知恵や思いを感じながら、味わって食べましょう。



**田原市は農業王国** 作ったところがわかると安心だね **12月に使う田原産の野菜**

ブロッコリー	チンゲンサイ	キャベツ	ミニトマト	かぶ	しょうが
ほうれんそう	さといも	だいこん	根深ねぎ	はくさい	