

令和4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とになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー (kcal) 上段:小学校 下段:中学校
			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・きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類	
1 木	ホットドッグ 牛乳	パンにウインナーとキャベツをはさんで食べましょう	ウインナー	牛乳		キャベツ	サンドイッチロールパン		656
	コンソメスープ 一口ピーチゼリー	スプーン	とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ とうもろこし もも		油	795
2 金	ごはん 牛乳			牛乳			砂糖		
	野菜の含め煮 わかさぎのなんぼん漬け 即席漬け		あげはん わかさぎ		にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく	じゃがいも 砂糖 でんぷん 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	621 750
5 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	わかめスープ 肉だんごのうま煮 杏仁豆腐 小魚	スプーン	ハム ミートボール	わかめ	にんじん チンゲンサイ	もやし とうもろこし 根深ねぎ たまねぎ たけのこ しいたけ	砂糖 でんぷん	油 ごま油	675 814
6 火	なめし 牛乳			牛乳	だいこんのは		砂糖		
	みそおでん 厚焼き卵 セロリのごま酢あえ		ぶた肉 大豆 みそ やさしいボール 生あげ 卵			こんにゃく だいこん	さといも 砂糖 砂糖 でんぷん	ごま	651 782
7 水	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	すいとん いかフライ うの花		かまぼこ いか		にんじん こまつな	だいこん	すいとん パン粉 小麦粉	油	653 780
8 木	クロスロールパン 牛乳			牛乳			クロスロールパン		
	クリームシチュー ハンバーグ玉ねぎソース りんご	スプーン ビニール手袋	とり肉 白いんげん豆 とり肉 ぶた肉 大豆	牛乳 生クリーム 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 たまねぎ にんにく りんご	じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	742 882
9 金	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	高野豆腐の卵とじ さばの照り焼き ミニトマト	小2こ中3こ ビニール手袋	ぶた肉 高野豆腐 卵 さば		にんじん みつば	たまねぎ しめじ	砂糖 砂糖	油	664 818
12 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	けんちん汁 チキンカツ ひじきの炒め煮		豆腐 油あげ とり肉		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ 根深ねぎ	パン粉 小麦粉 でんぷん	油	643 768
13 火	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	石狩汁 豚肉のしょうが焼き マカロニサラダ		さけ 豆腐 みそ ぶた肉		にんじん	だいこん 根深ねぎ しょうが たまねぎ しょうが	じゃがいも でんぷん	油	685 845
14 水	ソフトめんのカレーソースかけ 牛乳		ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	ソフトめん	油 カレールウ	
	肉だんご 海藻サラダ コーヒータン	小2こ中3こ	とり肉 大豆	寒天 わかめ	みずな	たまねぎ もやし とうもろこし	砂糖 パン粉	和風ドレッシング	672 895
15 木	わかめごはん 牛乳			わかめ 牛乳			米		
	牛肉と大根の炒め煮 枝豆入り揚半 みかん	ビニール手袋	牛肉 生あげ ほっけ たら		にんじん	こんにゃく だいこん ごぼう 根深ねぎ しょうが 枝豆 たまねぎ みかん	砂糖 でんぷん 砂糖	油 ごま油 油	653 773
16 金	チャーハン 牛乳	スプーン	ハム 卵	牛乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース	米	油	
	キムチスープ 揚げぎょうざ 角チーズ	小2こ中3こ	ぶた肉 みそ ぶた肉 とり肉 大豆	チーズ	チンゲンサイ にら	もやし はくさい 白菜キムチ キャベツ たまねぎ にんにく	はるさめ でんぷん 小麦粉 パン粉	油 ごま油	649 812
19 月	ごはん 牛乳			牛乳			米		
	合わせみそ汁 和風コロッケ ツナと大豆の煮つけ		豆腐 油あげ みそ ツナ 大豆		こまつな にんじん	だいこん れんこん たまねぎ	さつまいも じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉	油	685 822
20 火	ハヤシライス 牛乳	スプーン	ぶた肉	牛乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	米 じゃがいも	油 ハヤシルウ デミグラスソース	667
	オムレツ フレンチサラダ		卵 ハム			キャベツ セロリ きゅうり とうもろこし	砂糖 でんぷん 砂糖	油	801
21 水	〈愛知を食べる学校給食の日〉								
	ごはん 牛乳 大つごもりのごっつおう いわしのみそ煮 キャベツのゆかりあえ		ちくわ がんもどき いわし みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう ゆかりこ	米 さといも 砂糖 砂糖		628 753
22 木	ミルクロールパン 牛乳			牛乳			ミルクロールパン		
	野菜のスープ煮 揚げ鶏のレモン煮 かぼちゃサラダ クリスマスケーキ	スプーン 直送 スプーン	ベーコン とり肉 豆乳		にんじん ほうれんそう かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ レモン とうもろこし	でんぷん 砂糖	油 油 マヨネーズ	720 906

※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(水)

ごはん、牛乳、大つごもりのごっつおう、
いわしのみそ煮、キャベツのゆかりあえ

この日は田原市や愛知県でとれた食べものをたくさん使って給食を作ります。
○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・・・八丁みそで味つけしています。
○キャベツのゆかりあえ・・・田原産のキャベツを愛知県産の赤じそで作ったゆかり粉をあえます。

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、お正月くらいのん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・糸こんぶ・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。



冬至にかぼちゃを食べよう

冬至(とうじ)は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。次の日から少しずつ昼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。そこで、運が向くように、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。



給食の情報は田原市HPで検索
献立一覧表、給食だより、給食レシピなどを掲載しています。

かみかみ献立
かみかみ献立
かみかみ献立