

# 令和5年12月分 学校給食献立一覧表



田原市制20周年

| 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)<br>上段:小学校<br>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 金  | ごはん 牛乳<br>ぶ玉汁<br>ぶりのみりん焼き<br>里いものうま煮                             |                                     | 豆腐 かまぼこ                 | 牛乳                               | にんじん ねぎ          |                         | 米              |                | 622                              |
|      |  |                                     | ぶり<br>いか                | わかめ                              |                  |                         | 白玉ふ            |                | 746                              |
| 4 月  | ビビンバ 牛乳<br>わかめスープ<br>揚げぎょうざ                                      | スプーン                                | ぶた肉 大豆                  | 牛乳                               | にんじん ほうれんそう      | きりぼしだいこん ぜんまい           | 米 砂糖           | 油 ごま油          | 635                              |
|      |  |                                     | ハム                      | わかめ                              |                  | とうもろこし もやし 根深ねぎ         |                | ごま油 油          | 791                              |
|      |  | 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<br>しょうが  | でんぶん 砂糖 小麦粉    | ごま油 油          |                                  |
| 5 火  | なめし 牛乳<br>みそおでん<br>鶏の照り焼き<br>かぶのおひたし                             |                                     | ぶた肉 大豆 やさいボール<br>生あげ みそ | 牛乳                               | だいこんのは           | こんにゃく だいこん              | 米              |                | 643                              |
|      |  |                                     | とり肉 大豆                  |                                  |                  | 砂糖 でんぶん                 |                | 775            |                                  |
|      |  | しょうゆ (クラス1本)                        | けずりぶし                   |                                  | にんじん ほうれんそう      | かぶ キャベツ                 |                |                |                                  |
| 6 水  | ホットドッグ 牛乳<br>冬野菜のクリーム煮<br>一口洋なしゼリー                               | 小2こ 中3こ<br>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    |                | 726                              |
|      |  | スプーン                                | とり肉 白いんげん豆              | 牛乳 生クリーム<br>ホワイトルウ<br>ポタージュスープの素 | にんじん ブロッコリー      | たまねぎ マッシュルーム はくさい       |                | 油              | 880                              |
|      |  |                                     |                         |                                  |                  | 洋なし                     | 砂糖             |                |                                  |
| 7 木  | ごはん 牛乳<br>かき玉汁<br>れんこんハンバーグ<br>大豆の磯煮                             |                                     | 卵 かまぼこ                  | 牛乳                               | にんじん             | 根深ねぎ                    | 米              |                | 641                              |
|      |  |                                     | とり肉                     | わかめ                              |                  | れんこん たまねぎ               | でんぶん           |                | 776                              |
|      |  |                                     | 大豆 油あげ                  | ひじき                              | にんじん さやいんげん      | こんにゃく                   | パン粉 砂糖 でんぶん    | 油              |                                  |
| 8 金  | ごはん 牛乳<br>筑前煮<br>サーモンフライ<br>みかん                                  |                                     | とり肉 ちくわ                 | 牛乳                               | にんじん さやいんげん      | こんにゃく ごぼう たけのこ<br>しいたけ  | 米              |                | 668                              |
|      |  |                                     | さけ                      |                                  |                  | みかん                     | 砂糖             | 油              | 786                              |
|      |  | ビニール手袋                              |                         |                                  |                  |                         | 小麦粉 パン粉        | 油              |                                  |
| 11 月 | ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐<br>しゅうまい<br>そえ野菜                                | スプーン                                | ぶた肉 牛肉 豆腐 みそ            | 牛乳                               | ねぎ               | たまねぎ しょうが               | 米              |                | 644                              |
|      |  | 小2こ 中3こ                             | ぶた肉                     |                                  |                  | たまねぎ しょうが               | 砂糖 でんぶん        | ごま油 油          | 793                              |
|      |  |                                     |                         |                                  | チンゲンサイ           | もやし                     | パン粉 でんぶん 小麦粉   |                |                                  |
| 12 火 | ごはん 牛乳<br>大根のそぼろ煮<br>わかさぎのなんばん漬け<br>即席漬                          |                                     | とり肉 生あげ                 | 牛乳                               | にんじん ねぎ          | こんにゃく だいこん しょうが         | 米              |                | 631                              |
|      |  | 5~9尾程度                              | わかさぎ                    |                                  |                  | たくあん キャベツ               | でんぶん 砂糖        | 油              | 760                              |
|      |  |                                     | こんぶ                     |                                  | にんじん             |                         | 米粉 でんぶん 砂糖     | 油 ごま油<br>ごま    |                                  |
| 13 水 | チキンライス 牛乳<br>ポトフ<br>オムレツ<br>角チーズ                                 | スプーン                                | とり肉                     | 牛乳                               | トマトジュース にんじん     | たまねぎ マッシュルーム<br>グリーンピース | 米              |                | 611                              |
|      |  | スプーン                                | ウインナー                   |                                  | にんじん             | セロリ だいこん キャベツ           | じゃがいも          | 油              | 732                              |
|      |  |                                     | 卵                       | チーズ                              |                  |                         | 砂糖 でんぶん        |                |                                  |
| 14 木 | ごはん 牛乳<br>石狩汁<br>ミンチカツ<br>白菜のゆずあえ                                |                                     | さけ 豆腐 みそ                | 牛乳                               | こまつな             | だいこん 根深ねぎ しょうが          | 米              |                | 625                              |
|      |  |                                     | ぶた肉 とり肉 大豆              |                                  |                  | たまねぎ                    | じゃがいも          |                | 775                              |
|      |  |                                     | けずりぶし                   | こんぶ                              | にんじん みずな         | はくさい ゆず                 | パン粉 でんぶん 砂糖    | 油              |                                  |
| 15 金 | ソフトめんのカレーソースかけ<br>牛乳<br>じゃがいものソテー<br>りんご                         |                                     | 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        | 674                              |
|      |  |                                     | ベーコン                    |                                  | バジル              | とうもろこし にんにく             | じゃがいも          | 油              | 888                              |
|      |  | ビニール手袋                              |                         |                                  |                  | りんご                     |                |                |                                  |
| 18 月 | ごはん 牛乳<br>なめこ汁<br>厚焼き卵<br>五目きんぴら                                 |                                     | 豆腐 油あげ みそ               | 牛乳                               | ねぎ               | だいこん なめこ                | 米              |                | 613                              |
|      |  |                                     | 卵                       |                                  |                  |                         | 砂糖 でんぶん        |                | 734                              |
|      |  |                                     | ぶた肉                     |                                  | にんじん             | こんにゃく ごぼう               | 砂糖             | ごま油 油          |                                  |
| 19 火 | ごはん 牛乳<br>すいとん<br>いかフライ<br>セロリのごま酢あえ                             |                                     | かまぼこ                    | 牛乳                               | こまつな             | だいこん 根深ねぎ               | 米              |                | 635                              |
|      |  |                                     | いか                      |                                  |                  |                         | すいとん           |                | 757                              |
|      |  |                                     |                         |                                  | にんじん             | セロリ キャベツ                | パン粉 小麦粉 でんぶん   | 油              |                                  |
| 20 水 | <愛知を食べる学校給食の日><br>ごはん 牛乳<br>大つごもりのごっつおう<br>いわしのみそ煮<br>キャベツのゆかりあえ |                                     | ちくわ がんもどき               | 牛乳                               | にんじん             | だいこん こんにゃく ごぼう          | 米              |                | 626                              |
|      |  |                                     | いわし みそ                  | こんぶ                              | ねぎ               |                         | さといも 砂糖        |                | 752                              |
|      |  |                                     |                         |                                  | ゆかりこ             | キャベツ もやし うめ             | 砂糖             |                |                                  |
| 21 木 | ミルクロールパン 牛乳<br>野菜のスープ煮<br>揚げ鶏のレモン煮<br>かぼちゃサラダ<br>クリスマスケーキ        | スプーン                                | ベーコン                    | 牛乳                               | にんじん ほうれんそう      | たまねぎ キャベツ               | ミルクロールパン       |                | 723                              |
|      |  |                                     | とり肉                     |                                  |                  | レモン                     | でんぶん 砂糖        | 油              | 909                              |
|      |  | 直送 スプーン                             | 豆乳 大豆 おから               |                                  | かぼちゃ ブロッコリー      | とうもろこし                  | 砂糖 米粉          | マヨネーズ<br>油 ココア |                                  |

※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20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・・・八丁みそで味付けしています。
- 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しそで作ったゆかり粉であえます。



## 冬至にかぼちゃを食べよう

冬至(とうじ)は、1年で最も昼が短く、夜が長い日です。次の日から少しづ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。また、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、21日(木)にかぼちゃサラダを実施します。



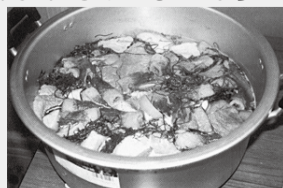
## 12月に使う田原産の野菜



## 郷土料理 大つごもりのごっつおう

「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、お正月くらいに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。

給食では20日(水)に実施します。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。



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

かみかみ献立  
 かみごたえのある食材を使用した献立です。