



2022年

# まゆうしよく こんだて表12月

清須市学校給食センター



日	曜	献立名	主な材料とその働き					
			体をつくるものとなる		体の調子を整えるものとなる		エネルギーのもととなる	
			1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	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 ごはん・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実
1	木	ごはん 牛乳 照り焼きハンバーグ 和風サラダ 呉汁	鶏肉 わかめ 大豆 みそ 豆腐	牛乳 わかめ にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう	あぶら ドレッシング	
2	金	ごはん 牛乳 スタミナ丼 わかめスープ フルーツ白玉	豚肉 豆腐 わかめ	牛乳 ほうれんそう にんじん	ぜんまい とうもろこし もやし にんにく たけのこ はくさい ねぎ みかん パイン 黄桃	ごはん さとう 白玉だんご	あぶら ごまあぶら ごま	
5	月	中華めん 牛乳 みそラーメン しゅうまい 中華サラダ	豚肉 みそ 豚肉 鶏肉 たら ハム	牛乳 にんじん チンゲンサイ	にんにく たけのこ もやし とうもろこし たまねぎ キャベツ きゅうり	中華めん でんぷん さとう こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	
6	火	ごはん 牛乳 ぶりのみりん焼き 昆布あえ けんちん汁	ぶり こんぶ 油揚げ 豆腐	牛乳 こんぶ にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう	ごはん さとう		
7	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め おかかあえ みそ汁	豚肉 かつおぶし 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 さやいんげん にんじん こまつな	しょうが たまねぎ たけのこ もやし はくさい だいこん えのきたけ ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう	あぶら	
8	木	ごはん 牛乳 サーモンフライ 梅風味あえ ちゃんこ汁	さけ かつおぶし 鶏肉 豆腐	牛乳 赤じそ にんじん	だいこん キャベツ きゅうり うめ ぶなしめじ はくさい ねぎ しょうが	ごはん パンこ こむぎこ さとう	あぶら	
9	金	ごはん 牛乳 チキンライス(具) ⑧オムレツ(サラダステーキ) ジュリエンスープ	鶏肉 鶏卵 ベーコン	牛乳 トマト にんじん みずな	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし クリンピース たけのこ だいこん はくさい	ごはん さとう	あぶら	
12	月	うどん 牛乳 五目うどん かぼちゃコロッケ いかときゅうりの酢の物	鶏肉 かまぼこ 油揚げ いか わかめ	牛乳 にんじん ほうれんそう かぼちゃ	はくさい しいたけ たまねぎ きゅうり	うどん パンこ こむぎこ じゃがいも さとう さとう	あぶら	
13	火	麦ごはん 牛乳 ⑧カレーライス(アレルギー対応カレー) きょうだい豆サラダ ⑧いちごヨーグルト(ピーチゼリー)	豚肉 大豆 ウインナー ヨーグルト	牛乳 チーズ にんじん	たまねぎ えだまめ きゅうり とうもろこし	麦ごはん じゃがいも ドレッシング	あぶら	
14	水	ごはん 牛乳 たらの甘みそ焼き 白あえ 吉野汁	たら みそ 豆腐 鶏肉 かまぼこ	牛乳 ほうれんそう にんじん	こんにゃく しいたけ はくさい だいこん ねぎ	ごはん さとう さとう でんぷん	ごま	
15	木	ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼の具 ゆかりあえ あわせみそ汁	鶏肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 にんじん さやいんげん 赤じそ こまつな	しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし キャベツ もやし だいこん	ごはん さとう さとう	あぶら	
16	金	ごはん 牛乳 八宝菜 肉だんご フルーツ杏仁	豚肉 いか えび 鶏肉	牛乳 にんじん チンゲンサイ にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ たけのこ もやし しいたけ ごぼう たまねぎ キャベツ ねぎ パイン 黄桃	ごはん さとう でんぷん パンこ さとう 豆乳ゼリー	あぶら ごまあぶら	
19	月	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 ごまあえ 豚汁	いわし 豚肉 油揚げ みそ 豆腐	牛乳 ほうれんそう にんじん	うめ もやし はくさい こんにゃく ごぼう だいこん ぶなしめじ ねぎ	ごはん さとう さとう	ごま	
20	火	ごはん 牛乳 ⑧厚焼き卵(平つくね) <b>食育の日</b> 宮重だいこんの関東煮 からしあえ	鶏卵 豚肉 ちくわ はんぺん こんぶ	牛乳 にんじん こまつな	こんにゃく だいこん もやし はくさい	ごはん さとう さとう さとう	あぶら	
21	水	ごはん 牛乳 生揚げの肉みそかけ ツナあえ 沢煮わん	生揚げ 豚肉 みそ まぐろ油漬 豚肉	牛乳 ほうれんそう にんじん みつば	しょうが キャベツ わび みずな えのきたけ たけのこ だいこん しいたけ	ごはん さとう		
22	木	⑧ミルクロールパン 牛乳 クリスピーチキン イタリアンサラダ ミネストローネ ⑧いちごプリン ⑧いちごケーキ	鶏肉 ハム ウインナー	牛乳 ブロッコリー トマト にんじん	キャベツ きゅうり 黄ピーマン たまねぎ えだまめ	パン こめこ じゃがいも さとう じゃがいも さとう プリン ケーキ	あぶら ドレッシング オリーブあぶら	

## ☆☆☆ 食育の日は20日に実施します ☆☆☆

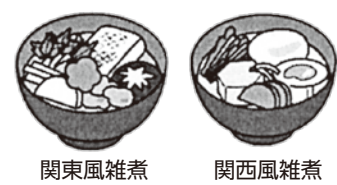
今月は、清須市産の「宮重だいこん」を使って関東煮を作ります。一般的に「関東煮」と「おでん」は、同じ料理というイメージですが、給食ではしょうゆ味は関東煮、赤みそで煮込むのがおでんと区別しています。

※今月は清須市産のにんじんを使用する予定です。20日のだいこんも清須市産です。□部分  
 ※献立内容や食材は、都合により変更する場合があります。  
 ※使用する食材は、6つの基礎食品群の分類を基本に記載しています。微量な食品や調味料などは記載していません。  
 特定原材料の使用については、「特定原材料等一覧表」でご確認ください。  
 (特定原材料等一覧表は、各学校から希望者に配布しています。また、清須市のホームページから見る事ができます)  
 ※清須市では卵・乳アレルギー対応食を実施しています。(対応食がある日に○)  
 卵成分を含む献立には、献立表の前に⑧でお知らせします。代替食がある場合には( )に記載します。  
 乳成分を含む献立には、献立表の前に⑨でお知らせします。代替食がある場合には( )に記載します。  
 (乳アレルギー対象者の牛乳の代替食は「豆乳」、乳成分を含む主食の代替食は「ごはん」です)

**ご存じですか？**  
**年末年始の行事食**

日本には四季折々の行事があり、それにまつわる行事食があります。特に、新しい1年の始まりである正月は、その年の豊作や幸福をもたらす「歳神様」を各家庭に迎える行事として、昔からとても大切にされてきました。行事食は地域や家庭によってもさまざまですが、今回は12月と正月の代表的なものをご紹介します。

## 正月(1/1~).....



**お雑煮**  
地域の食材を使って作られる汁物で、味つけや具材など、家庭や地域によって大きく異なる。

## 冬至(12/22 ころ).....

**かぼちゃ料理**  
**小豆料理**  
かぼちゃや小豆を食べて邪気を払う。

## 大晦日(12/31).....

**年越しそば**  
そばのように細く長く生きられるようにと、長寿を願って食べられる(諸説あり)。

## おせち料理

もともとは歳神様へお供えたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったもの。新年への願いを込めた、縁起の良い食べ物が使われる。

田作り.....豊作  
れんこん.....将来の見通し  
里いも.....子宝  
数の子.....子宝  
黒豆...健康  
きんとん...金運  
伊達巻...学業成就  
エビ...長寿