



2023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	金	① サンドイッチロールパン 牛乳 ウインナー ポイルキャベツ ① クリームシチュー	ウインナー 鶏肉	牛乳				パン じゃがいも	
4	月	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め おかかあえ あわせみそ汁	豚肉 かつおぶし 油揚げ 豆腐 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 ねぎ		ごはん さとう でんぷん さとう	あぶら
5	火	発芽玄米ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻き パンパンジーサラダ	豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 鶏ささみ油漬	牛乳	にんじん	たまねぎ たけのこ しわけ ねぎ しょうが にんにく たけのこ たまねぎ キャベツ キャベツ きゅうり		発芽玄米ごはん さとう でんぷん こむぎこ はるさめ	あぶら ごまあぶら あぶら ごまあぶら ドレッシング
6	水	ごはん 牛乳 さばの銀紙焼き 和風サラダ 吉野汁	さば みそ わかめ 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳		キャベツ きゅうり とうもろこし はくさい だいこん		ごはん さとう さとう でんぷん	ドレッシング
⑦	木	① クロスロールパン 牛乳 ハンバーグ ハンバーグ イタリアンサラダ ジュリエンスープ ココア牛乳のもと	鶏肉 ハム ベーコン	牛乳		たまねぎ キャベツ きゅうり にんじん みずな たまねぎ たけのこ えのきたけ		パン さとう ココア牛乳のもと	あぶら ドレッシング
8	金	ごはん 牛乳 ツナごはん 新香あえ 白みそ汁	まぐろ油漬 油揚げ みそ わかめ	牛乳	にんじん	たまねぎ しょうが クリンピース とうもろこし キャベツ だいこん漬 ねぎ たまねぎ		ごはん さとう じゃがいも	ごま
11	月	ごはん 牛乳 ほっけの塩こうじ焼き ささみとひじきのさっぱりあえ しんじょう汁 しんじょう	ほっけ 鶏ささみ油漬 魚肉	牛乳	ひじき こまつな にんじん	きゅうり とうもろこし だいこん えのきたけ キャベツ		ごはん さとう さとう さとう	ごまあぶら
⑫	火	ごはん 牛乳 ① 親子丼 昆布あえ なめこ汁	鶏肉 鶏卵 豆腐 みそ	牛乳	みつば	たまねぎ キャベツ きゅうり なめこ だいこん ねぎ		ごはん さとう	
⑬	水	ごはん 牛乳 ① 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 みかん	豚肉 ウインナー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ えだまめ とうもろこし きゅうり みかん		麦ごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング
14	木	中華めん 牛乳 とんこつラーメン ごぼうつくね ナタデココフルーツ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ もやし たけのこ たまねぎ ごぼう みかん バイン 黄桃		中華めん でんぷん さとう さとう ナタデココ	あぶら あぶら
15	金	ごはん 牛乳 清須からあげ 梅ちりあえ 梅ちり すまし汁	鶏肉 みそ しらす かまぼこ 豆腐	牛乳		しょうが キャベツ きゅうり うめ えのきたけ		ごはん でんぷん さとう さとう さとう	あぶら ごま ごま
18	月	ごはん 牛乳 かぼちゃコロッケ きんぴらごぼう ちゃんこ汁	豚肉 はんぺん 鶏肉 豆腐	牛乳	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ ごぼう こんにゃく たまねぎ ぶなしめじ ねぎ しょうが はくさい		ごはん じゃがいも パンこ こむぎ さとう さとう さとう	あぶら ごまあぶら ごま
⑲	火	ごはん 牛乳 ① 宮重大根入りみそおでん(食育の日) ① 厚焼き卵(サラダステーキ) ゆず風味あえ	豚肉 ちくわ はんぺん みそ 鶏卵	牛乳	にんじん	だいこん こんにゃく はくさい きゅうり かぶ ゆず		ごはん さとう さとう さとう さとう	
20	水	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 ごまあえ 鶏だんご汁 鶏だんご	いわし 鶏肉	牛乳		しょうが ほうれんそう だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ たまねぎ		ごはん さとう さとう さとう	ごま
⑳	木	① ミルクロールパン 牛乳 ローストチキン ツナサラダ ミネストローネ いちごプリン	鶏肉 まぐろ油漬 ウインナー	牛乳	トマト	キャベツ きゅうり たまねぎ えだまめ		パン さとう じゃがいも さとう さとう	ドレッシング オリーブあぶら

## ☆☆☆ 毎月19日は食育の日 ☆☆☆

今月は清須市産の「宮重だいこん」を使ってみそおでんを作ります。宮重だいこんは、スーパーで販売されている青首だいこんの元祖であり、あいちの伝統野菜に選ばれています。

※今月は清須市産のにんじんを使用する予定です。19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◎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①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)

## 冬休みの食生活について



もうすぐ冬休みが始まります。クリスマスやお正月などの行事もあって、楽しみにしている人も多いことでしょう。ごちそうを食べる機会が多い一方で、外で体を動かす機会は少なくなりがちです。寒さに負けず、意識して体を動かすようにしましょう。



### 「早寝・早起き・朝ごはん」で、生活リズムを整えよう!

早寝・早起きをして、朝ごはんをしっかり食べましょう。朝ごはんを食べると体が温まり、脳にエネルギーが補給されて、元気に活動できるようになります。また、日中は体を動かす習慣をつけると、寝つきもよくなり、生活リズムが整います。



### 食べ過ぎに気をつけよう!

食事はゆっくりよくかんで食べましょう。おやつを食べる場合は、朝・昼・夕の食事が食べられなくなるような、時間と量を考えることが大切です。テレビや動画を見ながら、ゲームをしながらといった“ながら食べ”や、ダラダラ食べるのは、肥満やむし歯の危険が高まります。



### 日本の伝統行事に触れる機会にしよう!

近年、家庭で郷土料理や行事食を食べたり、伝統行事に触れることが少なくなっています。新しい1年を迎えるお正月は、日本人が古くから大切にしてきた行事で、現在でもさまざまな習慣が残っていますので、ぜひ家庭や地域に伝わる料理を味わう機会にしていだければと思います。

