



2024年

# きゅうしょく 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                |                    |                     |                                                      |                                     |                        |
|----|---|------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------|---------------------|------------------------------------------------------|-------------------------------------|------------------------|
|    |   |                                                                  | 体をつくるものになる               |                    | 体の調子を整えるものになる       |                                                      | エネルギーのもとになる                         |                        |
|    |   |                                                                  | 1群<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品      | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜         | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ                                  | 5群<br>ごはん・パン・めん・いも・砂糖               | 6群<br>油脂・種実            |
| 2  | 月 | ごはん 牛乳<br>照り焼きハンバーグ<br>おひたし<br>わかめスープ                            | ハンバーグ<br>鶏肉<br>豆腐        | 牛乳<br>わかめ          |                     | たまねぎ<br>もやし はくさい<br>ねぎ えのきたけ                         | ごはん<br>さとう でんぷん<br>さとう              | あぶら                    |
| 3  | 火 | ごはん 牛乳<br>ホキフライ<br>しそひじきあえ                                       | ホキ                       | 牛乳                 | こまつな                | キャベツ もやし<br>しその実<br>はくさい だいこん ねぎ                     | ごはん<br>こむぎこ パンこ<br>さとう              | あぶら<br>あぶら             |
| ④  | 水 | ごはん 牛乳<br>㊦親子丼<br>浅漬け<br>みそ汁                                     | 鶏肉 鶏卵<br>豆腐 油揚げ みそ       | 牛乳                 | みつば                 | たまねぎ<br>はくさい きゅうり もやし<br>だいこん えのきたけ ねぎ               | ごはん<br>さとう                          |                        |
| 5  | 木 | 中華めん 牛乳<br>とんこつラーメン<br>肉だんご<br>フルーツ杏仁                            | 豚肉<br>鶏肉                 | 牛乳                 | にんじん チンゲンサイ         | たまねぎ もやし メンマ<br>たまねぎ<br>パイン 黄桃                       | 中華めん<br>さとう<br>パンこ さとう<br>豆乳ゼリー     | あぶら<br>あぶら             |
| 6  | 金 | ごはん 牛乳<br>さばのみそ煮<br>かおりあえ<br>のっぺい汁                               | さば みそ<br>鶏肉 豆腐           | 牛乳                 | 青じそ<br>にんじん こまつな    | キャベツ もやし<br>だいこん                                     | ごはん<br>さとう<br>さとう                   | ごま                     |
| 9  | 月 | ごはん 牛乳<br>かぼちゃコロッケ<br>きんぴらごぼう<br>呉汁                              | 豚肉 はんぺん<br>大豆 みそ 豆腐      | 牛乳                 | かぼちゃ<br>にんじん さやいんげん | たまねぎ<br>ごぼう こんにゃく<br>だいこん えのきたけ ねぎ                   | ごはん<br>じゃがいも パンこ こむぎこ さとう<br>さとう    | あぶら<br>ごまあぶら ごま        |
| ⑩  | 火 | 麦ごはん 牛乳<br>㊦カレーライス(アレルギー対応カレー)<br>ビーンズサラダ<br>みかん                 | 豚肉<br>ウインナー 大豆           | 牛乳<br>チーズ          | にんじん                | たまねぎ<br>えだまめ きゅうり とうもろこし<br>みかん                      | 麦ごはん<br>じゃがいも<br>ひよこまめ              | あぶら<br>ドレッシング          |
| 11 | 水 | ごはん 牛乳<br>マーボー豆腐<br>春巻き<br>ナムル                                   | 豚肉 豆腐 みそ<br>鶏肉           | 牛乳                 | にんじん<br>にんじん チンゲンサイ | たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ しょうが にんじん<br>たまねぎ キャベツ たけのこ<br>もやし | ごはん<br>さとう でんぷん<br>こむぎこ はるさめ<br>さとう | あぶら ごまあぶら<br>あぶら ごまあぶら |
| 12 | 木 | ごはん 牛乳<br>豚丼<br>おかかあえ<br>あわせみそ汁                                  | 豚肉<br>かつおぶし<br>豆腐 油揚げ みそ | 牛乳                 | さやいんげん<br>にんじん こまつな | たまねぎ こんにゃく しいたけ<br>もやし はくさい<br>だいこん ねぎ               | ごはん<br>さとう<br>さとう                   |                        |
| ⑬  | 金 | ㊦サンドイッチロールパン 牛乳<br>ウインナー<br>ポイルキャベツ<br>ポトフ                       | ウインナー<br>鶏肉              | 牛乳                 | にんじん ブロッコリー         | キャベツ<br>たまねぎ ぶなしめじ                                   | パン<br>じゃがいも                         |                        |
| 16 | 月 | ごはん 牛乳<br>いわしのしょうが煮<br>ごまあえ<br>白みそ汁                              | いわし                      | 牛乳                 | ほうれんそう              | しょうが<br>もやし はくさい<br>たまねぎ ねぎ                          | ごはん<br>さとう<br>さとう                   | ごま                     |
| 17 | 火 | ごはん 牛乳<br>清須からあげ<br>梅風味あえ                                        | 鶏肉 みそ<br>かつおぶし           | 牛乳                 | 赤じそ                 | しょうが<br>だいこん キャベツ きゅうり<br>うめ                         | ごはん<br>でんぷん さとう<br>さとう              | あぶら                    |
| 18 | 水 | ごはん 牛乳<br>鶏そぼろ丼<br>昆布あえ<br>吉野汁                                   | 鶏肉<br>豆腐 かまぼこ            | 牛乳                 | にんじん さやいんげん<br>こまつな | しょうが たまねぎ しいたけ とうもろこし<br>キャベツ きゅうり<br>はくさい だいこん      | ごはん<br>さとう<br>でんぷん                  | あぶら                    |
| ⑰  | 木 | ごはん 牛乳<br>宮重だいこん入り関東煮<br>㊦厚焼き卵(サラダステーキ)<br>からしあえ                 | 豚肉 ちくわ 厚揚げ<br>鶏卵         | 牛乳                 | にんじん                | だいこん こんにゃく                                           | ごはん<br>さとう<br>さとう                   |                        |
| ⑳  | 金 | ㊦ロールパン 牛乳<br>ローストチキン<br>グリーンサラダ<br>ミネストローネ<br>いちご&練乳風ゼリー(乳成分不使用) | 鶏肉<br>ウインナー              | 牛乳                 | ブロッコリー<br>トマト       | キャベツ<br>たまねぎ えだまめ                                    | パン<br>さとう<br>じゃがいも さとう<br>ゼリー       | ドレッシング                 |

## ☆☆☆ 毎月19日は食育の日 ☆☆☆

今月は清須市産の「宮重だいこん」を使って関東煮を作ります。

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。



※今月は愛知県産のだいこん、にんじん、みつば、チンゲンサイを使用する予定です。19日のだいこん、にんじんは清須市産です。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㊦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)

★こまめに手を洗う

★早寝・早起きを心がける

★冬が旬の野菜や果物を取り入れる

★朝・昼・夕の3食を欠かさず食べる

★適度に体を動かす

## 幸運を呼び込む 冬至 の食べ物

冬至は、1年で最も太陽の出ている時間が短くなる日で、この日を境に少しずつ日が長くなっていくことから、「一陽来復」(冬が終わり、春になること)とも呼ばれます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べ、力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

ん のつく食べ物を食べると、幸運 になるという言い伝えもあります。