



寒さに負けない食事をしよう  
東浦町学校給食センター



日曜	献立名	主な材料とその働き						備考	
		赤 体をこく		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
		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 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実		
16回									
1	木	白玉うどん きつねうどんの汁 大豆入りナゲット 白菜とわかめの青じそあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ 大豆 きな粉 鶏肉 わかめ	牛乳 にんじん ねぎ こまつな にんじん	緑黄色野菜 ごぼう えのきたけ ねぎ にんにく はくさい	その他の野菜・果物・きのこ でんぶ でんぶん 砂糖 植物油 米油 青じそドレッシング	米 でんぶん 砂糖	油脂・種実 油揚げ	ナゲット 3個  753kcal
2	金	ご飯 さんまのみぞれ煮 豚肉と大根の煮物 りんご	牛乳 さんま 豚肉 生揚げ ちくわ りんご	牛乳 にんじん	その他の野菜・果物・きのこ 大根 大根 こんにゃく りんご	米 でんぶん 砂糖		786kcal	
5	月	ご飯 知多牛ハンバーグのケチャップソースかけ 小松菜とツナのおえ物 のっぺい汁 アーモンド小魚	牛乳 牛肉 豚肉 鶏肉 まぐろ 鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳 にんじん こまつな にんじん にんじん ねぎ	その他の野菜・果物・きのこ 玉ねぎ キャベツ 干しいたけ こんにゃく ねぎ	米 パン粉 砂糖 砂糖 さといも でんぶん 砂糖 アーモンド		772kcal	
6	火	麦ご飯 米粉ハヤシライス 焼きウインナー ごぼうサラダ	牛乳 牛肉 大豆 ウインナー	牛乳 にんじん トマト	その他の野菜・果物・きのこ 玉ねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし ごぼう	米 麦 じゃがいも 米粉 でんぶん 砂糖 植物油 ごまドレッシング		839kcal	
7	水	ご飯 米粉ホキフライの黒酢あんかけ じゃがいものそぼろ煮 野菜のしそひじきあえ	牛乳 ホキ 鶏肉 さつま揚げ 枝豆 ひじき	牛乳 にんじん チンゲンサイ にんじん	その他の野菜・果物・きのこ 玉ねぎ レモン 玉ねぎ こんにゃく	米 米粉 砂糖 じゃがいも 砂糖 砂糖	米油	829kcal	
8	木	小型ロールパン 焼きそば つくね団子 アロエポンチ	牛乳 豚肉 いか ちくわ 鶏肉	牛乳 にんじん ねぎ	その他の野菜・果物・きのこ キャベツ しょうが 玉ねぎ アロエ 黄桃 パイナップル	米 パン 焼きそばめん でんぶん 砂糖 砂糖	菜種油	つくね 3個 893kcal	
9	金	わかめご飯 愛知県産れんこんサンドフライ ツナと野菜のごま酢あえ けんちん汁 型抜きチーズ	牛乳 鶏肉 まぐろ 鶏肉 油揚げ 豆腐 チーズ	牛乳 わかめ にんじん にんじん ねぎ	その他の野菜・果物・きのこ れんこん 玉ねぎ しいたけ キャベツ とうもろこし 大根 えのきたけ 干しいたけ ねぎ	米 でんぶん パン粉 小麦粉 砂糖 さといも	米油 ごま	818kcal	
12	月	麦ご飯 蒸しコーンしゅうまい マーボー豆腐 パンバンジーサラダ	牛乳 魚すり身 豆腐 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉	牛乳 にんじん ねぎ にんじん	その他の野菜・果物・きのこ とうもろこし 玉ねぎ 玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 でんぶん 砂糖 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぶん ごま パンバンジードレッシング		しゅうまい 3個 785kcal	
13	火	ご飯 ぶりの香味だれかけ ひきずり みかん	牛乳 ぶり 鶏肉 豆腐 かまぼこ	牛乳 にんじん ねぎ にんじん ねぎ	その他の野菜・果物・きのこ レモン しょうが 玉ねぎ こんにゃく はくさい えのきたけ ねぎ みかん	米 砂糖 でんぶん 砂糖 ごま油		769kcal	
14	水	ご飯 ししゃもフライのソースかけ 大豆とひじきの炒め煮 豚汁	牛乳 ししゃも 鶏肉 大豆 さつま揚げ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	その他の野菜・果物・きのこ 大根 ごぼう えのきたけ ねぎ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 砂糖	米油 菜種油	ししゃも 2個 768kcal	
15	木	ソフトめん ちゃんぽんめんの汁 焼きぎょうざ 海そうサラダ ぶどうヨーグルト( )	牛乳 豚肉 かまぼこ 豚肉 わかめ ヨーグルト	牛乳 にんじん ねぎ にんじん にんじん	その他の野菜・果物・きのこ キャベツ もやし ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし ぶどう	米 砂糖 パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 砂糖	米油 玉ねぎドレッシング	ぎょうざ 3個 866kcal	
16	金	ご飯 れんこん入り和風ロケット きんぴらごぼう かきたま汁	牛乳 豚肉 卵 鶏肉 かまぼこ	牛乳 にんじん にんじん	その他の野菜・果物・きのこ れんこん ごぼう こんにゃく 枝豆 大根 玉ねぎ 干しいたけ	米 パン粉 じゃがいも 米粉 小麦粉 砂糖 でんぶん 砂糖 でんぶん	植物油 米油 ごま油	776kcal	
19	月	愛知のさつまいもご飯 わかさぎの唐揚げ 煮みそ キャベツの香の物あえ	牛乳 わかさぎ 豚肉 生揚げ うずら卵 玉はんぺん みそ	牛乳 にんじん ねぎ にんじん	その他の野菜・果物・きのこ 米 さつまいも 米粉 でんぶん 砂糖 大根 砂糖	米 米粉 でんぶん 砂糖 植物油	米油	しょういくのひ 761kcal	
20	火	麦ご飯 根菜入り米粉カレーライス 鶏肉のバーベキューソースかけ パイナップルのシロップ煮	牛乳 豚肉 鶏肉	牛乳 にんじん トマト	その他の野菜・果物・きのこ 玉ねぎ れんこん ごぼう エリンギ にんにく レモン にんにく りんご パイナップル	米 麦 じゃがいも 砂糖 米粉 はちみつ 砂糖 砂糖	植物油	鶏肉 2個 777kcal	
21	水	麦ご飯 ピビンバ(肉・卵) ピビンバ(野菜) 中華スープ セレクトデザート( ) A:米粉のいちごケーキ B:米粉のチョコケーキ	牛乳 豚肉 みそ 卵 鶏肉 豆腐 豆乳 大豆 豆乳	牛乳 にんじん こまつな にんじん ねぎ	その他の野菜・果物・きのこ にんにく しょうが もやし 玉ねぎ はくさい ねぎ いちご	米 麦 砂糖 砂糖 でんぶん 砂糖 米粉 砂糖 米粉 植物油 植物油 ココアパウダー		A:789kcal B:797kcal	
22	木	クロスロールパン 骨付きチキン かぼちゃのクリームシチュー 大根のゆずサラダ	牛乳 鶏肉 牛乳 生クリーム まぐろ	牛乳 かぼちゃ にんじん	その他の野菜・果物・きのこ 玉ねぎ エリンギ 大根 とうもろこし きゅうり	米 パン 砂糖 小麦粉 バター 菜種油 ゆずドレッシング		冬至 856kcal	

東浦町では、「食物アレルギーに関する情報」と「野菜・果物と肉類の産地情報」を提供しています。  
「東浦町学校給食センター」 「食物アレルギーに関する情報」 「詳細な献立表(アレルギー対応)」 「野菜・果物の産地情報」 の順で、検索してください。  
は、業者から学校へ直接配達されます。

12月のエネルギー平均  
中学生の基準値  
803kcal  
820kcal

材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。



## 風邪に負けない体をつくろう!

いよいよ今年も最後のひと月となりました。木枯らしが吹き、身が縮むような寒い日でも、子どもたちは元気いっぱい!一方で、風邪気味の人もだんだんと増えてきているようです。風邪を予防するには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



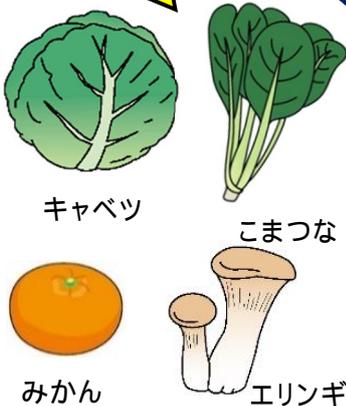
## 冬至と食べ物



冬至は、1年で最も昼(日の出から日没まで)が短く、夜が長い日です。次の日からだんだんと昼の時間が長くなることから、昔の人は冬至を「太陽がよみがえる日」と信じていました。この日を境に、人びとの力も戻ると考え、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るので、野菜が少ない冬の貴重な栄養源でした。

12月22日(木)の給食は、冬至にちなんで、「かぼちゃのクリームシチュー」と「大根ゆずサラダ」が出ます。

知多半島産です!



今月の愛知県産は...

