



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	
1 木	白玉うどん	牛乳	牛乳			米		
	きつねうどんの汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ		にんじん ねぎ こまつな	ごぼう えのきたけ ねぎ	でんぷん		ナゲット 3個
	大豆入りナゲット	大豆 きな粉 鶏肉		にんじん	にんにく	でんぷん 砂糖	植物油 米油	
	白菜とわかめの青じそあえ		わかめ		はくさい		青じそドレッシング	753kcal
2 金	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	さんまのみぞれ煮	さんま			大根	でんぷん 砂糖		
	豚肉と大根の煮物	豚肉 生揚げ ちくわ	こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく			
	りんご				りんご			786kcal
5 月	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	知多牛ハンバーグのケチャップソースかけ	牛肉 豚肉 鶏肉			玉ねぎ	パン粉 砂糖		
	小松菜とツナのおえ物	まぐろ		こまつな にんじん	キャベツ	砂糖		
	のっぺい汁	鶏肉 豆腐 ちくわ		にんじん ねぎ	干しいたけ こんにゃく ねぎ	さといも でんぷん		
6 火	アーモンド小魚		かたくちいわし			砂糖	アーモンド	772kcal
	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		
	米粉ハヤシライス	牛肉 大豆		にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 米粉 小麦粉 砂糖	植物油	
	焼きウインナー	ウインナー						
7 水	ごぼうサラダ				きゅうり キャベツ とうもろこし ごぼう		ごまドレッシング	839kcal
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	米粉ホキフライの黒酢あんかけ	ホキ			玉ねぎ レモン	米粉 砂糖	米油	
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉 さつま揚げ 枝豆		にんじん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも 砂糖		
8 木	野菜のしそひじきあえ		ひじき	チンゲンサイ にんじん		砂糖		829kcal
	小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		
	焼きそば	豚肉 いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ	焼きそばめん	菜種油	つくね 3個
	つくね団子	鶏肉		ねぎ	しょうが 玉ねぎ	でんぷん 砂糖		
9 金	アロエポンチ				アロエ 黄桃 バインアップル	砂糖		893kcal
	わかめご飯	牛乳	牛乳 わかめ			米		
	愛知県産れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん 玉ねぎ しいたけ	でんぷん パン粉 小麦粉	米油	
	ツナと野菜のごま酢あえ	まぐろ		にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖	ごま	
12 月	けんちん汁	鶏肉 油揚げ 豆腐		にんじん ねぎ	大根 えのきたけ 干しいたけ ねぎ	さといも		
	型抜きチーズ		チーズ					818kcal
	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		
	蒸しコーンしゅうまい	魚すり身 豆腐			とうもろこし 玉ねぎ	でんぷん 砂糖 小麦粉 パン粉		しゅうまい 3個
13 火	マーボー豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく ねぎ	砂糖 でんぷん		
	パンバンジーサラダ	鶏肉	わかめ		きゅうり キャベツ		ごま パンバンジードレッシング	785kcal
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	ぶりの香味だれかけ	ぶり			レモン しょうが 玉ねぎ	砂糖 でんぷん	ごま油	
14 水	ひきずり	鶏肉 豆腐 かまぼこ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ	砂糖		
	みかん				みかん			769kcal
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
	ししゃもフライのソースかけ	ししゃも				小麦粉 パン粉	米油	ししゃも 2個
15 木	大豆とひじきの炒め煮	鶏肉 大豆 さつま揚げ	ひじき	にんじん さやいんげん		砂糖	菜種油	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	大根 ごぼう えのきたけ ねぎ			768kcal
	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		
	ちゃんぽんめんの汁	豚肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	キャベツ もやし ねぎ			
16 金	焼きぎょうざ		豚肉	にら	玉ねぎ キャベツ にんにく	砂糖 パン粉 小麦粉 米粉	でんぷん	ぎょうざ 3個
	海そうサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり とうもろこし		玉ねぎドレッシング	
	ぶどうヨーグルト( )		ヨーグルト		ぶどう	砂糖		866kcal
	ご飯	牛乳	牛乳			米		
19 月	れんこん入り和風ロケット			にんじん	れんこん	パン粉 じゃがいも 米粉 小麦粉 砂糖	植物油 米油	
	きんぴらごぼう	豚肉		にんじん	ごぼう こんにゃく 枝豆	砂糖	ごま油	
	かきたま汁	卵 鶏肉 かまぼこ		にんじん こまつな	大根 玉ねぎ 干しいたけ	でんぷん		776kcal
	愛知のさつまいもご飯	牛乳	牛乳			米 さつまいも		
20 火	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			米粉 でんぷん	米油	
	煮みそ	豚肉 生揚げ うずら卵 玉はんぺん みそ		にんじん ねぎ	大根 はくさい こんにゃく ねぎ	砂糖		しょういくのひ
	キャベツの香の物あえ	にんじん			キャベツ 大根	砂糖		761kcal
	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		
21 水	根菜入り米粉カレーライス	豚肉	ヨーグルト	にんじん トマト	玉ねぎ れんこん ごぼう エリンギ にんにく	じゃがいも 砂糖 米粉 ばちみつ	植物油	鶏肉 2個
	鶏肉のバーベキューソースかけ	鶏肉			レモン にんにく りんご	砂糖		
	バインアップルのシロップ煮				バインアップル	砂糖		777kcal
	麦ご飯	牛乳	牛乳			米 麦		
22 木	ピビンバ(肉・卵)	豚肉 みそ 卵			にんにく しょうが	砂糖		
	ピビンバ(野菜)			にんじん こまつな	もやし	砂糖	ごま	
	中華スープ	鶏肉 豆腐		にんじん ねぎ	玉ねぎ はくさい ねぎ	でんぷん		
	セレクトデザート( )		豆乳 大豆			いちご	砂糖 米粉	植物油
冬至	クロスロールパン	牛乳	牛乳			パン		
	骨付きチキン	鶏肉				砂糖		
	かぼちゃのクリームシチュー		牛乳 生クリーム	かぼちゃ にんじん	玉ねぎ エリンギ	小麦粉	バター 菜種油	
	大根のゆずサラダ	まぐろ			大根 とうもろこし きゅうり		ゆずドレッシング	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	803kcal
中学生の基準値	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。

# 給食だより

東浦町学校給食センター

令和4年12月吉日



## 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。



**手洗い・うがい**

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

**栄養バランスのよい食事**

野菜もしっかり食べよう

**十分な休養**

早寝・早起きを心がけよう

**適度な運動**

外で元気に体を動かそう



12月22日



## 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...

