



令和2年12月献立表

食べ物カレンダー だいず

【今月の目標】
残さず食べよう

南知多町学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		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	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
1 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		633
	さけのしおこうじやき	さけ						
	れんこんのきんぴら	ぶたにく はんぺん	にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら		807
	かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	でんぷん			
2 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		603
	とりにくのてりやき	とりにく		しょうが	さとう	でんぷん		
	みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ	ねぎ にんじん	だいこん こんにゃく しめじ ごぼう		でんぷん		765
	ブロッコリーのおかかあえ	はなかつお	ブロッコリー	もやし コーン	さとう			
3 木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		656
	にくだんごとパスタのトマトソースに	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	マカロニ パンこ さとう	オリーブあぶら		
	ハムとやさいのマリネ	ハム		キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう	オリーブあぶら		833
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	ナタデココ もも みかん	さとう			
4 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		619
	★しゅうまいのあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく		たまねぎ	さとう でんぷん こむぎこ			
	パンバンジーサラダ	ささみ		きゅうり キャベツ コーン	さとう	ごま		810
	こまつなとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ	こまつな にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	はるさめ でんぷん			
7 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		606
	★さんまのぎんがみやき	さんま みそ			さとう			765
	キャベツのゆかりあえ		ゆかりこ	キャベツ もやし				
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	たまふ			
8 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		635
	★チキンのたつたあげ	とりにく				あぶら		
	かんとうに	はんぺん なまあげ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにゃく	さといも		888
	りんご				りんご			
9 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		643
	★てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく		たまねぎ	さとう でんぷん パンこ			
	こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ	こまつな にんじん	キャベツ	さとう			812
	たまねぎとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ	じゃがいも		
10 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		650
	★キャベツいりつくね	とりにく ぶたにく		キャベツ				
	なまあげのうまに	なまあげ ぶたにく はんぺん	にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ しょうが	さとう でんぷん			827
	はるさめのあまずあえ	ハム		きゅうり キャベツ	はるさめ さとう			
11 金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		631
	マーボーソース	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ	しょうが しいたけ たまねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら		775
	★やきぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく	にんじん	たまねぎ キャベツ	こむぎこ さとう	ごまあぶら		
	もやしのナムル		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		
14 月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		630
	とりにくのごまよごし	とりにく			でんぷん さとう	あぶら ごま		
	キャベツともやしのあえもの		にんじん	キャベツ もやし	さとう			805
	つみれだんごじる	いわし たら	にんじん ねぎ	だいこん ほうさい キムチ えのきたけ	でんぷん			
15 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		604
	★あつやきたまごのあんかけ	たまご		しょうが	さとう でんぷん			
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく ちくわ	にんじん さやいんげん	しょうが だいこん しいたけ こんにゃく	さとう			755
	みかん			みかん				

日曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤体をつくる		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	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
16	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		588
	★とうふだんご(小2こ・中3こ)	とうふ とりにく			たまねぎ			
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きりぼしだいこん キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら ごま	
	ワントンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ しいたけ	ワントン		
17	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		686
	カレーライス	ぎゅうにく	チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ	じゃがいも		
	ほうれんそうとハムのサラダ	ハム		ほうれんそう	キャベツ コーン		ドレッシング	
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
18	「南知多のお魚の日」							616
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★あいちのやさいコロッケ				れんこん	じゃがいも パンこ	あぶら	
	しらすぼしのあえもの		しらすぼし	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
21	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		651
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん	あぶら	
	ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ	もやし	さとう		
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん			
22	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		663
	とりにくのこうみやき	とりにく						
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング	
	やさいスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい	じゃがいも		
	セレクトデザート							
	A ★チョコケーキ	たまご	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ		
B ★おこめのタルト	とうにゅう			りんご	こめこ さとう			
C ★イチゴゼリー				いちご	さとう			

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。
 ※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

給食予定回数 16回



12月22日(火)は

クリスマスセレクト給食

お楽しみに!

「命の恵み ♥ いただきます」

- A. チョコケーキ B. りんごのお米タルト C. イチゴゼリー



にんじん



大府市産



山口 貴也 さん

今月のにんじんは大府市産です。生産者の山口さんからみなさんへメッセージです。

「大府市産のにんじんをたくさん食べて、元気いっぱい過ごしてください。」



野菜や果物を食べて 抵抗力をつけよう

体の調子を整える食べ物、病気に負けない力のもとになる食べ物といえ
 ば、野菜や果物が思い浮かぶと思います。野菜や果物の働きを大きく分類
 すると、6つに分けることができます。



植物は生まれてから死ぬまで一定の場所にいます。害虫に攻撃を受けても、風雨や有害物質にさらされても動くことができません。そのため、これらから身を守るために、各種のファイトケミカル(ビタミン・ミネラル以外の、植物が生産するクスリのような成分)を持っています。

私たちは野菜や果物を食べてこの力を借りると、病気に負けない力のもとを身につけることができます。