

# 令和4年12月分 献立表

西尾市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・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	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		656 771	25.4 29.6
	カレイフライのレモン煮	カレイ			レモン	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		
	ブロッコリーの和風サラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし		あおじそドレッシング		
	みそけんちん汁	とうふ みそ		にんじん	だいこん ごぼう こんにやく ねぎ		ごまあぶら		
2 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		678 804	23.1 26.6
	れんこん入りコロッケ●卓上ソース			にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ さとう こむぎこ こめこ でんぶん	あぶら		
	青菜あえ			だいこんば	キャベツ きゅうり				
5 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		641 757	24.3 28.6
	セルフビビンバの具	ぎゅうにく			きりぼしだいこん にんにく	さとう			
	三色野菜のナムル			にんじん ほうれんどう	もやし	さとう	ごまあぶら		
	豆腐とわかめの中華スープ	ベーコン とうふ	わかめ	はねぎ	たまねぎ とうもろこし				
6 火	あんこ豆腐 【杏仁豆腐】		ぎゅうにゅう			さとう		685 832	23.6 28.7
	わかめごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう			ごはん			
	ちくわの二色揚げ	ちくわ	あおさ			てんぷらこ こめこ	あぶら		
	旬のごぼうサラダ			にんじん ほうれんどう	ごぼう もやし		ごまクリーミー ドレッシング		
7 水	まめ 豆じゃが	とりにく だいず		にんじん	たまねぎ こんにやく	じゃがいも さとう		646 764	25.9 29.9
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
	豆腐ハンバーグのおろしソースかけ	とりにく とうふ			たまねぎ だいこん	でんぶん さとう			
	ツナあえ	ツナ		こまつな	キャベツ	さとう			
8 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		652 770	24.1 28.0
	わかさぎの香味だれかけ		わかさぎ 		にんにく	こめこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		
	和風ポテトサラダ		あおさ	にんじん いんげん		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		
	沢煮椀	ぶたにく		にんじん はねぎ	しいたけ ごぼう たけのこ こんにやく えのきたけ				
9 金	しらたま 白玉うどん 牛乳		ぎゅうにゅう			うどん		665 851	22.4 27.1
	カレー南蛮の汁	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ	カレールウ でんぶん			
	チンゲンサイのサラダ			チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし		わふうドレッシング		
	ミニアメリカンドッグ(小1個、中2個)	ウインナー				こむぎこ さとう でんぶん	あぶら		
12 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		688 816	27.5 32.4
	さばの柚子みそ煮	さば みそ			しょうが にんにく ゆず	さとう			
	白菜のおひたし	かつおぶし		にんじん	はくさい しょうが 				
	高野豆腐の卵とじ	とりにく かまぼこ こうやどうふ たまご		にんじん いんげん	しいたけ たまねぎ	さとう			
13 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		659 793	25.6 30.6
	揚げ餃子(小2個、中3個)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ にんにく	パンこ さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
	パンバンジー風サラダ	とりにく			もやし きゅうり		パンバンジー ドレッシング		
	マーボー大根	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん	しょうが だいこん たまねぎ たけのこ ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら		
14 水	むぎはん 麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		687 814	22.9 26.1
	ハヤシチュー	ぎゅうにく		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム えだまめ	ハヤシルウ			
	ツナマヨ風オムレツ	たまご ツナ				でんぶん さとう	あぶら		
	フルーツポンチ				みかん パイン もも	マスカットゼリー ぶどうゼリー			

# 令和4年12月分 献立表

西尾市学校給食センター

日	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・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		
15 木	サンドイッチロールパン 牛乳 ウイナー ポイル野菜 個袋ケチャップ 冬野菜のシチュー	ぶたにく	ぎゅうにゅう		キャベツ きりぼしだいこん	パン でんぷん	688 848	26.0 31.6	
16 金	ご飯 牛乳 サーモンメンチカツ 五目きんぴら 根菜とほうれん草のみそ汁	さけ はんぺん なまあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん いんげん にんじん ほうれん草 はねぎ	キャベツ たまねぎ ごぼう だいこん かぶ	ごはん パンこ でんぷん こむぎこ さとう ごまあぶら ごま	657 776	23.3 27.2	
19 月	ご飯 牛乳 たらのみそ銀紙焼き 大豆とひじきのサラダ 豚肉と大根の煮物	ぎゅうにゅう たら みそ だいず ツナ ぶたにく はんぺん なまあげ	ひじき	にんじん いんげん	ごぼう だいこん こんにやく	ごはん さとう でんぷん ごまクリーム ドレッシング	688 812	31.8 36.9	
20 火	小型ロールパン 牛乳 イタリアンスパゲッティ スコッチエッグ かぼちゃとさつまいものサラダ ミニりんごゼリー(中学校)	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく うずらたまご		にんじん トマト にんじん	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ えだまめ とうもろこし りんご	パン スパゲッティ さとう さとう あぶら さとう ノンエッグマヨネーズ	643 762	24.9 28.4	
21 水	ご飯 牛乳 ソースカツ 大根と水菜のおかかあえ かぶのみそ汁	ぶたにく かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	みずな にんじん はねぎ	だいこん かぶ	ごはん でんぷん さとう パンこ さとう あぶら	675 799	24.5 28.6	
22 木	ご飯 牛乳 ケチャップライスの具 ★骨付きローストチキン 野菜スープ 【いちご豆乳プリン】	ぶたにく ウイナー とりにく ベーコン とうにゅう だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト にんじん にんじん ほうれん草	たまねぎ マッシュルーム えだまめ とうもろこし だいこん キャベツ いちご	ごはん さとう さとう でんぷん さとう あぶら	713 812	32.7 34.9	
							基準値 上段 小学校	650	21~32
							下段 中学校	830	26~42

- 都合により献立を変更する場合があります。
- 印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
- 各料理の調味料やだし等については記載されていません。
- 【 】は業者配送のデザートです。
- 太字は旬の食材です。
- ★はスペシャルメニューです。

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。



## おお 大みそか

### としこ 年越しそば

そばの細く長い形にちなんで長寿を願ったり、金銀細工の職人が金粉を集めるのにそば粉を使ったことにちなんで「金を集める」縁起を担いだりと、年越しそばにはさまざまな由来があります。別名で、みそかそば、つごもりそば、長寿そば、運氣そば、福そば、縁切りそばなど、呼び方もさまざまです。

あなたの家では何と呼びますか？

## しょう がつ 正月 おせち料理

もともとは歳神様へお供えしたものを家族でいただく「直会」と呼ばれる食事だったものが、豪華な重箱料理になりました。新年の幸福や豊作を願う、縁起の良い料理が詰められます。

### そうに お雑煮

地域の食材を使って作られる汁物で、関東地方では角もち入りのしょうゆ味、関西地方では丸もち入りのみそ味が主流ですが、家庭や地域によってさまざまな特色があります。お雑煮を作らない地域もあります。

かんとうふうぞうに 関東風雑煮

かんさいふうぞうに 関西風雑煮