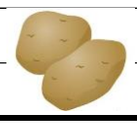
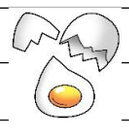
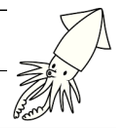
令和５年１２月分　こ　ん　だ　て　表

幸田町学校給食センター

日／曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		１群(たんぱく質)	２群(無機質)	３群(ビタミン)	４群(ビタミン)	５群(炭水化物)	６群(脂質)		
		魚・肉・卵 豆・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	上段：小学校 下段：中学校	
1(金)	【北海道の郷土料理】							597 756	28.2 33.4
	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん			
	いしかりじる	さけ　みそ		にんじん　ねぎ	だいこん　はくさい				
	わかさぎのからあげ		わかさぎ			でんぷん こめこ	あぶら		
	じゃがいものきんぴら	あぶらあげ		にんじん	えだまめ 	じゃがいも　さとう	ごま　ごまあぶら		
	㊥やさいふりかけ								
4(月)	むぎごはん　**牛乳**		**牛乳**			むぎごはん		691 883	24.2 30.4
	ポークカレー	ぶたにく	**スキムミルク**	にんじん　トマト	たまねぎ　グリンピース	じゃがいも	カレールウ		
	チキンナゲット（小2コ・中3コ）	とりにく			にんにく	パンこ　こむぎこ	あぶら		
	フルーツあえ				パインアップル　もも みかん　ぶどう	さとう			
5(火)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		647 832	23.6 28.5
	マーボーどうふ	ぶたにく　とうふ　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　たけのこ しょうが　きくらげ	さとう　でんぷん	ごまあぶら		
	あげぎょうざ（小2コ・中3コ）	ぶたにく　みそ		にんじん　ねぎ　にら	キャベツ　たまねぎ しょうが　にんにく　しいたけ	パンこ　こむぎこ さとう	あぶら		
	ちゅうかあえ	ハム		にんじん	きゅうり　だいこん	さとう	ごまあぶら		
6(水)	**スライスパン**　**牛乳**		**牛乳**			**パン**		652 788	21.8 26.0
	やさいスープ	ウインナー		にんじん　パセリ	たまねぎ　マッシュルーム	じゃがいも			
	トマトオムレツ	**たまご** 		トマト		でんぷん　さとう	あぶら		
	コーンサラダ			にんじん	とうもろこし　キャベツ えだまめ　きゅうり				
	たくじょうマヨネーズ						**マヨネーズ**		
	りんごジャム				りんご	さとう			
7(木)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		602 764	23.7 27.9
	にくじゃが	ぶたにく　なまあげ		にんじん	たまねぎ　グリンピース こんにゃく	じゃがいも　さとう			
	いわしのにつけ	いわし			しょうが	さとう			
	だいずのいそに	だいず　はんぺん	ひじき	にんじん　さやいんげん		さとう			
	プチももゼリー（小1コ・中2コ）				もも	さとう			
8(金)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		605 770	21.5 25.7
	にみそ	ぶたにく　なまあげ みそ		にんじん　ねぎ	はくさい　だいこん　しめじ たけのこ　こんにゃく	さといも　さとう			
	かぼちゃのてんぷら			かぼちゃ		でんぷん　こむぎこ	あぶら		
	きゅうりのゆかりあえ			しそ	きゅうり				
11(月)	むぎごはん　**牛乳**		**牛乳**			むぎごはん		655 818	27.1 32.2
	おやこに	とりにく　かまぼこ **たまご**		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　しいたけ	じゃがいも　さとう			
	いかフライのレモンソース	いか 			レモン	パンこ　こむぎこ さとう	あぶら		
	たくあんあえ				キャベツ　きゅうり たくあんづけ				
12(火)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		635 785	23.3 26.8
	さわにわん	ぶたにく		にんじん　ねぎ	だいこん　たけのこ　ごぼう しいたけ				
	けんちんしのだのみそかけ	とうふ　あぶらあげ すけとうだら　みそ	ひじき	にんじん		さとう　でんぷん	あぶら		
	みかん				みかん				
13(水)	しらたまうどん　**牛乳**		**牛乳**			しらたまうどん		674 811	23.8 27.1
	ごもくうどんのしる	とりにく　あぶらあげ かまぼこ		にんじん　ねぎ	はくさい　しいたけ				
	やさいのかきあげ			にんじん　しゅんぎく	たまねぎ　ごぼう	こむぎこ	あぶら		
	ごまあえ			ほうれんそう	キャベツ　もやし	さとう	ごま		
	◎ヨーグルト		**ヨーグルト**						
14(木)	ごはん　**牛乳**		**牛乳**			ごはん		596 762	26.7 31.8
	ワンタンスープ	ベーコン		にんじん　ほうれんそう	キャベツ　しいたけ	こむぎこ			
	コーンしゅうまい（小2コ・中3コ）	すけそうだら　とうふ			とうもろこし　たまねぎ	でんぷん　パンこ こむぎこ　さとう			
	チンジャオロース	ぶたにく		ピーマン	にんにく　たけのこ	さとう　でんぷん	ごまあぶら		

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

＜基準値＞		
小学校	650	摂取エネルギー全体の13～20%
中学校	830	

※お問い合わせ先
幸田町学校給食センター（６２－６６８１）
幸田町教育委員会学校教育課（６２－１１１１）

食物アレルギーの表示

- ●乳・卵を使用している食材は、**ゴシック体太字**で表記しています。
- ●全てのパンに、小麦粉と脱脂粉乳を使用しています。
- ●全てのめんに、小麦粉を使用しています。
- ●アレルギー物質を含む食品の詳細のご希望がありましたら、給食センターへお問い合わせください。

※献立表の続きは、裏面をご覧ください。

【　お知らせ　】　※21日は、ごはんに「カレーピラフのぐ」を混ぜて食べましょう。

日／曜	こんだて	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		エネルギー Kcal	たんぱく質 g
		1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(ビタミン)	4群(ビタミン)	5群(炭水化物)	6群(脂質)		
		魚・肉・卵 豆・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	上段：小学校 下段：中学校	
15(金)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		615 766	28.5 34.0
	すきやき	ぶたにく やきどうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい こんにゃく えのきたけ	さとう			
	あつやきたまご	たまご				さとう でんぷん	あぶら		
	ごぼうのあまからいため			にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	あぶら		
18(月)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		657 818	25.1 29.3
	はっぽうさい	ぶたにく えび いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ たけのこ しょうが きくらげ	でんぷん	ごまあぶら		
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	でんぷん さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
	かんてんサラダ		かんてん	にんじん	きゅうり とうもろこし				
	ちゅうかドレッシング						ちゅうかドレッシング		
19(火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		630 786	23.8 28.4
	かぶのみそしる	とうふ みそ		にんじん ねぎ	かぶ えのきたけ	さといも			
	レバーとかぼちゃのあげに	とりレバー		かぼちゃ		さとう	あぶら		
	おひたし			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう			
20(水)	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		602 755	28.3 34.5
	ふゆやさいのクリームに	とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん ブロッコリー	はくさい かぶ マッシュルーム		ホワイトルウ		
	チキンフライ	とりにく				でんぷん	あぶら		
	えだまめサラダ				えだまめ とうもろこし きゅうり				
	ごまドレッシング						ごまドレッシング		
21(木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		707 868	25.6 30.1
	カレーピラフのぐ	ぶたにく		にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリンピース		カレールウ あぶら		
	ミネストローネスープ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも マカロニ			
	ハムステーキ	とりにく ぶたにく				でんぷん さとう			
	◎おたのしみデザート	とうにゅう				さとう こめこ でんぷん	あぶら		

※都合により材料を変更することがあります。◎印の日は業者配送です。

＜基準値＞		
小学校	650	摂取エネルギー全体の13～20%
中学校	830	

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きます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運気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て力をつけ、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。給食では、19日に「レバーとかぼちゃの揚げ煮」が出ます。お楽しみに☆

今月の重点目標　「食文化を考えよう」

日本人の伝統的な食文化といえば「和食」です。和食は栄養バランスに優れた健康的な食事です。また、新鮮で季節感のある食材が使われていることや、年中行事と深く関わりがあること、さらに料理をおいしくいただくための知恵が受け継がれていることなどのよいところがあります。なかでも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。

各地に伝わる発酵食品の一例

◆**漬 物**（野菜を調味料、ぬか、麹などに漬け込んだもの）
岩手県・金婚漬け／京都府・すぐき漬け／鹿児島県・山川漬け

◆**なれずし**（魚介類にご飯を混ぜて発酵させたもの）
北海道・いずし／滋賀県・ふなずし／和歌山県・さばのなれずし

◆**魚 醤**（魚介類を原料としたしょうゆ）
秋田県・しょっつる／石川県・いしる／香川県・いかなごしょうゆ

日本全国の郷土料理　＊北海道（１日）＊

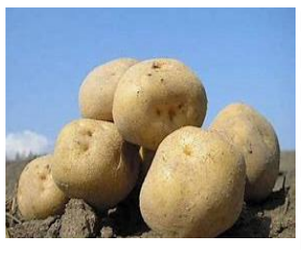
■石狩汁

鮭で有名な石狩川の河口にある石狩町から生まれた漁師料理です。江戸時代に漁師たちは、大漁のお祝いに、とれたての鮭のぶつ切りやアラをそのまま味噌汁に入れて食べていました。給食では鮭の切り身を入れました。

■わかさぎ

北海道はわかさぎの漁獲量が全国２位です。網走湖では、冬季に結氷した湖面に穴を開けて氷の下で網を引く「氷下ひき網漁業」が行われ、冬の風物詩となっています。

■じゃがいも



北海道はじゃがいもの収穫量が全国１位です。男爵いもやメークインの他、約50種類もの品種が育てられており、じゃがいもを使った様々な郷土料理があります。

給食ではじゃがいもをきんぴらにしました。

～　今月の給食で使う愛知県産の野菜　～

にんじん・キャベツ・きゅうり・だいこん・はくさい・葉ねぎ・かぶ・ほうれんそう・チンゲンサイ・もやし・ブロッコリー・みかん