

# 令和3年12月分学校給食献立表

豊橋市南部学校給食共同調理場

日曜	献立名	食品の種類と体内でのほたらき						エネルギー (kcal) 小学 中学・ 高等	メモらん
		①主に体の組織をつくる食品群		②主に体の調子を整える食品群		③主にエネルギーになる食品群			
		1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂 (種実)		
1水	ごはん きんぴら入りハンバーグ そえやさい みそ汁		飲用牛乳				ごはん	598 772	
2木	ごはん 米粉ほきフライ そえやさい 根菜汁	Pソース	ほき		こまつな	キャベツ	ごはん 米粉	642 809	
3金	麦ごはん すりみ入りコーンしゅうまい(小2乙、中高3乙) そえやさい マーボー豆腐		飲用牛乳				麦ごはん	642 827	
6月	ごはん あじフライ みそ煮	Pソース	あじ				ごはん 小麦粉	685 855	
7火	ごはん 肉じゃが やさいのおひたし	焼きのり Pしょうゆ	豚肉 油揚げ				ごはん じゃがいも、砂糖	557 704	
8水	中華めん やさいラーメン 米粉ぎょうざ(2乙) そえやさい		豚肉、なると巻 豚肉	飲用牛乳	にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ 根深ねぎ、コーン キャベツ もやし	中華めん、でん粉 米粉	636 742	中華めん：小麦粉の一部は愛知県産を使用しています。
9木	愛知のツイストパン とり肉とやさいのバジルソテー ポタージュスープ りんご(小1乙、中高2乙)		とり肉 ベーコン、白いんげん豆	飲用牛乳	赤ピーマン にんじん、パセリ	キャベツ、にんにく たまねぎ、コーン	愛知のツイストパン 小麦粉	690 889	パン皿→愛知のツイストパン・りんご 愛知のツイストパン：愛知県産の小麦粉を使用しています。
10金	ごはん さばのみそ煮 こんぶ豆 五目汁		さば、赤みそ、白みそ 大豆、油揚げ	飲用牛乳	こんぶ		ごはん 砂糖	621 781	
13月	ごはん 肉だんごと白菜のスープ 和風コロッケ		青じそ入り肉だんご	飲用牛乳	にんじん、ねぎ	だいこん、はくさい、たけのこ しいたけ、たまねぎ れんこん	ごはん じゃがいも、小麦粉	634 799	愛知を食べる学校給食の日 肉だんごと白菜のスープ：愛知県産の青じそを使った肉だんごが入っています。 和風コロッケ：愛知県産のれんこんを使用しています。
14火	ごはん いわしの甘露煮 親子煮 白みそ汁		いわしの甘露煮 とり肉、卵 生揚げ、白みそ	飲用牛乳	わかめ	ねぎ	ごはん じゃがいも、砂糖	619 773	
15水	麦ごはん すき焼き れんこんのごまネーズいため	角チーズ	豚肉、焼豆腐 ちくわ	飲用牛乳、角チーズ			麦ごはん ふ、砂糖	661 825	
16木	ミルクロール フライドチキン ミネストローネ みかん		とり肉 ウインナー、大豆	飲用牛乳	にんじん、トマト	たまねぎ、セロリ、にんにく みかん	ミルクロール じゃがいも、砂糖	717 878	ミルクロール：小麦粉の一部は愛知県産を使用しています。
17金	ごはん ねぎみそ丼 茎わかめのスープ チョコレートケーキ		豚肉、赤みそ、豆乳 なると巻 豆乳	飲用牛乳	にんじん、ねぎ 茎わかめ チンゲンサイ	切干しだいこん、しょうが たまねぎ、たけのこ	ごはん、砂糖 じゃがいも 砂糖	649 800	ねぎみそ丼：具をごはんにのせましょう。
20月	ごはん 豚肉のかき油いため うずら卵の中華スープ	ひじきふりかけ	豚肉 なると巻、うずら卵	飲用牛乳 ひじきふりかけ	チンゲンサイ にんじん、にら	たけのこ、エリンギ たまねぎ、もやし、根深ねぎ	ごはん 砂糖、でん粉	566 717	
21火	麦ごはん パンキンカレー やさいサラダ	小魚 Pコーンクリームドレッシング	豚肉、豆乳	飲用牛乳 小魚	にんじん、かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ コーン、キャベツ	麦ごはん 米粉	637 805	

**お知らせ**

- 献立は都合により変更する場合があります。
- スプーンマーク はスプーンをつけます。
- 献立名の は学校へ直送します。
- 小学校のエネルギー(kcal)は、中学年の量を表示しています。
- P(パック)…卓上調味料のことで、各学級1本です。
- 太文字は愛知県産の予定です。

※給食についてのご意見、ご質問は南部調理場 電話 45-4512 または保健給食課電話 51-2835 へお問合せください。

※アレルギーを含む食品の情報は裏面に表示しています。

☆毎月19日は『食育の日～おうちでごはんの日』です

\*牛乳は、成長に必要な栄養を含んでいます。  
冬でもたくさん飲みましょう！

とよはし版 GIGA スクール

令和3年4月から保健給食課公式 Youtube 「とよはし学校給食チャンネル」を始めました！  
豊橋市の学校給食に関する情報等を配信しますので、学校や家庭でぜひご視聴ください。



【とよはし学校給食チャンネル】

豊橋市役所 保健給食課のホームページに献立表、給食の概要やレシピを紹介しています。

豊橋市学校給食 献立

検索



給食用食材料の放射性物質測定結果は(公財)豊橋市学校給食協会ホームページで公開しています。

豊橋市学校給食協会

検索



## ★献立紹介★

### 「ねぎみそ丼」

ねぎに入っている、アリシンと言う成分には、殺菌作用と疲労回復の効果があるため、かぜ予防にはとても効果的な食材だと言われています。  
この他にも、血液の流れをよくし、ストレスをやわらげるなど、心身の健康によいことがいくつもあります。  
ねぎみそ丼をご家庭でも作ってみてください。

#### 1人分材料

- |                           |   |               |
|---------------------------|---|---------------|
| 豚ひき肉…………… 45g             | a | 赤みそ…………… 8g   |
| にんじん…………… 10g (みじん切り)     |   | しょうゆ…………… 1cc |
| しょうが…………… 0.5g (みじん切り)    |   | 砂糖…………… 2g    |
| 切り干しだいこん… 1g (水でもどして、カット) |   | サラダ油…………… 2cc |
| 葉ねぎ…………… 10g (小口切り)       |   |               |
| 豆乳…………… 10cc              |   |               |

#### 作り方

- ① サラダ油で、しょうがを炒め、豚ひき肉、にんじん、しょうが、切り干しだいこんを炒める。
- ② aの調味料で調味し、豆乳を加える。
- ③ 葉ねぎを加え、仕上げる。
- ④ ごはんにのせて食べましょう。



#### とよはし産学校給食の目

##### ◆米◆

12月に使用される米は豊橋産の「あいちのかおり」という品種の新米です。  
学校給食で使用されるお米はすべて豊橋産です。