

令和3年12月分学校給食献立表

豊橋市西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) 小学校 中学校	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 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	豚肉 油揚げ	にんじん、さやいんげん にんじん、ほうれんそう	たまねぎ、こんにゃく はくさい、もやし	ごはん じゃがいも、砂糖 米油	557 704	
2木	中華めん やさいラーメン 米粉ぎょうざ(2こ) そえやさい		豚肉、なると巻 豚肉	豚肉、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 もやし	ごま油、米油 米油 米油	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。
3金	ごはん きんぴら入りハンバーグ そえやさい みそ汁		とり肉、豆腐 ロースハム 生揚げ、赤みそ、白みそ		たまねぎ、ごぼう コーン、枝豆 にんじん、ねぎ だいこん、はくさい、根深ねぎ	ごはん 米油	598 772		
6月	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		根深ねぎ、はくさい えのきたけ、こんにゃく にんじん、さやいんげん れんこん	ごはん ふ、砂糖 砂糖 ごま、マヨネーズ、米油	661 825		
7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	豚肉、卵 わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ、グリーンピース だいこん、根深ねぎ	ごはん じゃがいも、砂糖	619 773	
8水	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		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 米油 じゃがいも、小麦粉 米油	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。	
9木	麦ごはん ずりみ入りコーンしゅうまい(小2こ、中3こ) そえやさい マーボー豆腐		たら 豚肉、豆腐、赤みそ		ねぎ しょうが、にんにく、たまねぎ	麦ごはん 米油 ごま油、米油	642 827		
10金	ごはん 米粉ほきフライ そえやさい 根菜汁	Pソース	ほき 豆腐、油揚げ		こまつな キャベツ だいこん、ごぼう、れんこん	ごはん 米粉 米油 米油 さといも ごま油	636 800		
13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	豚肉 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 米油 はるさめ ごま油	566 717		
14火	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 かまぼこ、高野豆腐	豚肉 こんぶ	にんじん、ねぎ だいこん、ごぼう、根深ねぎ こんにゃく	ごはん 砂糖 さといも	621 781		
15水	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こ、中2こ)		とり肉 ベーコン、白いんげん豆	豚肉 チーズ、牛乳 生クリーム にんじん、パセリ	キャベツ、にんにく たまねぎ、コーン りんご	愛知のツイストパン オリーブ油 バター	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。	
16木	ごはん あじフライ みそ煮	ココア糖 Pソース	あじ とり肉、とりレバー 生揚げ、赤みそ		にんじん、さやいんげん だいこん、れんこん、こんにゃく	ごはん、ココア糖 小麦粉 米油 さといも、砂糖	707 876		
17金	麦ごはん パンブキンカレー 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	豚肉、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 米油 コーンクリーム ドレッシング	636 804		
20月	麦ごはん 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	豚肉、赤みそ、豆乳 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	麦ごはん 砂糖 米油 米油 砂糖	646 796	ねぎみそ丼：具をごはんにのせましょう。	
21火	ミルクロール フライドチキン ミネストローネ みかん		豚肉 ウインナー、大豆		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 米油 米油 じゃがいも、砂糖 オリーブ油	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。	

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④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、ご質問は西部調理場 電話 32-3275 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連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】

★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
- にんじん…………… 10g (みじん切り)
- しょうが…………… 0.5g (みじん切り)
- 切り干しだいこん… 1g (水でもどして、カット)
- 葉ねぎ…………… 10g (小口切り)
- 豆乳…………… 10cc

- 赤みそ…………… 8g
- しょうゆ…………… 1cc
- 砂糖…………… 2g
- サラダ油…………… 2cc

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。



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

