

令和3年12月分学校給食献立表

豊橋市東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 |
|-----|---|------------------------------------|------------------------|----------------------------|--------------------------------------|---------------------------|---------------------------|---------------------------|---|
| | | 赤主に体の組織をつくる食品群 | | 緑主に体の調子を整える食品群 | | 黄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 | 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 | 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 | 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。 |
| 2木 | 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 | 豚肉 | 豚肉、角チーズ にんじん、さやいんげん | 根深ねぎ、はくさい えのきたけ、こんにゃく れんこん | ごはん ふ、砂糖 砂糖 | 米油 米油 ごま、マヨネーズ、入、米油 | 661 825 | |
| 3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 かまぼこ、高野豆腐 | さば | 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 | |
| 6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 | 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 はるさめ | 米油 ごま油 | 566 717 | |
| 7火 | ごはん あじフライ みそ煮 | Pソース あじ とり肉、とりレバー 生揚げ、赤みそ | あじ | 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 小麦粉 さといも、砂糖 | 米油 | 687 856 | |
| 8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) | 小魚 とり肉 ベーコン、白いんげん豆 | 小魚 | 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 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。 |
| 9木 | 麦ごはん すりみ入りコンシヨウマイ(小2こ、中3こ) そえやさい マーボー豆腐 | 小魚 たら 豚肉、豆腐、赤みそ | 小魚 | ねぎ | コーン、たまねぎ もやし しょうが、にんにく、たまねぎ | 麦ごはん 砂糖、でん粉 | 米油 ごま油、米油 | 646 839 | |
| 10金 | ごはん 肉じゃが やさいのおひたし | 焼きのり 豚肉 Pしょうゆ 油揚げ | 豚肉 | 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 | |
| 13月 | 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 | ほき | ごまつな にんじん、ねぎ | キャベツ だいこん、ごぼう、れんこん | ごはん 米粉 さといも | 米油 米油 ごま油 | 636 798 | |
| 14火 | 麦ごはん パンキンカレー やさいサラダ | 豚肉、豆乳 Pコーンクリーム ドレッシング | 豚肉、豆乳 | 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 | 620 778 | |
| 15水 | 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 | いわし | 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 | |
| 16木 | 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 | 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 じゃがいも、小麦粉 | 米油 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。 |
| 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 | 豚肉、赤みそ、豆乳 | にんじん、ねぎ 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 | 米油 米油 | 649 800 | ねぎみそ丼：具をごはんにのせましょう。 |
| 20月 | 麦ごはん きんぴら入りハンバーグ そえやさい みそ汁 | 豚肉、豆腐 ロースハム 生揚げ、赤みそ、白みそ | 豚肉、豆腐 | にんじん、ねぎ | たまねぎ、ごぼう コーン、枝豆 だいこん、はくさい、根深ねぎ | 麦ごはん 米油 | | 598 772 | |
| 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 | ココア糖 とり肉 ウインナー、大豆 | とり肉 | 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、ココア糖 じゃがいも、砂糖 | 米油 オリーブ油 | 737 898 | 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、ご質問は東部調理場 電話 62-9815 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 | 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。

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

