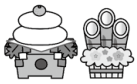
令和６年 １月学校給食献立表 （中学校）



安城市北部学校給食共同調理場

日	曜	献立名	赤 主に体の組織をつくる食品 たんぱく質 1群	赤 無機質 2群	緑 主に体の調子を整える食品 ビタミン 3群	緑 ビタミン 4群	黄 主にエネルギーになる食品 炭水化物 5群	黄 脂質 6群	メッセージ	エネルギー(kcal) / たんぱく質(g)
		主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・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・さとう	油脂 種実類		
10日（水）・11日（木）・12日（金）の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。										
10	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		スタートダッシュメニューの揚げぎょうざは、今年度行った食生活実態調査で好きな中華のおかずの第1位だったメニューです。ぎょうざには、愛知県産の豚肉やれんこん、にんじんを使っています。	800 / 29.2
		マーボー豆腐	豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、たけのこ 白ねぎ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぷん			
		愛知県産食材入り揚げぎょうざ（2個）	豚肉		にんじん	たまねぎ、れんこん	小麦粉	なたね油		
		中華風大根サラダ				大根、とうもろこし きゅうり				
		卓上中華風ドレッシング						ドレッシング		
11	木	五穀ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦、玄米 黒米、もちきび、赤米		五穀ごはんは、米の他に、玄米、黒米、赤米、大麦、もちきびの5種類の穀物を使ったごはんです。黒米や赤米により、炊きあがったごはんは、赤紫色になります。白いごはんに比べて、食物せんいや無機質、ビタミンが多いです。	798 / 30.0
		チキンカレー	鶏肉、鶏レバー	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	カレールウ		
		ボロニアハムステーキ	鶏肉、豚肉							
		さわやかサラダ	かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	米油		
12	金	米粉パン（小麦入り） 牛乳		牛乳			米粉パン		米粉パンの米粉は、安城市産のうるち米を使っています。米粉パンは、ずっしりと重さがあり、食感はもちもちとしています。地元でとれた食材を味わって食べましょう。	814 / 39.7
		イタリアンスパゲティ	豚肉		にんじん ピーマン、トマト	キャベツ、たまねぎ	スパゲティ			
		米粉チキンナゲット（3個）	鶏肉				でんぷん、米粉	なたね油		
		りんごゼリーのフルーツあえ				もも、パイナップル	りんごゼリー			
15	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		ほうれん草は一年中買うことができますが、冬が旬の野菜です。寒さに耐えて育ったほうれん草は、甘みが増して味もよく、カロテンやビタミンCが夏の2～3倍も含まれています。	771 / 32.2
		豚肉のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぷん			
		かきたま汁	卵、かまぼこ 豆腐		にんじん ほうれん草	しいたけ	でんぷん			
		㊆ヨーグルト		ヨーグルト						
16	火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		愛知県蒲郡市は、県で一番のみかんの産地です。蒲郡みかんゼリーには、大きさや傷などで規格外となったみかんを使っています。みなさんの身近なところでも、食べ物を無駄にしない工夫がされていますね。	832 / 24.7
		キムタクごはんの具（キムタクごはんの具を、自分で混ぜましょう。）	豚肉		葉ねぎ	はくさい、白ねぎ はくさいキムチ、たくあん漬		ごま油		
		じゃがいもの白みそ汁	生揚げ、白みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
		◎かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		パン粉	なたね油		
		㊆蒲郡みかんゼリー					ゼリー			
17	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日は新献立の「チンゲンサイのピリ辛サラダ」です。安城市のチンゲンサイをトウバンジャン、おろしにんにく、さとう、しょうゆ、酢、ごま油で味付けしています。	789 / 29.2
		生揚げの中華煮	豚肉、生揚げ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぷん	ごま油		
		コーンしゅうまい（2個）	魚すりみ、豆腐			たまねぎ、とうもろこし	小麦粉			
		◎チンゲンサイのピリ辛サラダ			チンゲンサイ	もやし、にんにく	さとう	ごま油		
18	木	サンドイッチバンズパン 牛乳		牛乳			サンドイッチバンズパン		今日は、かぶを使った寒い冬に体が温まるシチューです。みなさんは、小学1年生の国語の教科書にのっている「おおきなかぶ」の話を覚えていますか?大きなかぶは、どうやったら抜けたでしょう。お話を思い出しながら食べましょう。	777 / 33.7
		白身魚フライ（白身魚フライとサワーキャベツをはさんで、ノンエッグタルタルソースをかけましょう。）	たら				パン粉、小麦粉	なたね油		
		サワーキャベツ			赤パプリカ	キャベツ	さとう			
		大きなかぶのシチュー	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、かぶ グリンピース		ホワイトルウ		
		小袋ノンエッグタルタルソース						ノンエッグタルタルソース		
19	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		筑前煮は、昔「筑前の国」といわれていた福岡県の郷土料理です。お正月やお祭り、結婚式などのお祝いのときによく作られます。今日の筑前煮には、食物せんいが多い大根やごぼう、にんじんなどの根菜が入っています。	761 / 33.2
		たらの銀紙焼き	たら、みそ				さとう			
		筑前煮	鶏肉、ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく、大根 ごぼう、れんこん たけのこ、しいたけ	里いも、さとう			
		キャベツのしそひじきあえ		しそひじき	にんじん	キャベツ				
		きらず揚げ					きらず揚げ			
22	月	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米、玄米		じゃがもち汁は、だしのきいた汁に、じゃがいもでできたもちもちとした食感の団子が入っています。のどにつまらせないように、よくかんで食べましょう。	772 / 26.6
		チキンカツ	鶏肉				パン粉	なたね油		
		じゃがもち汁			にんじん 小松菜	はくさい、大根	じゃがいもボール			
		ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ油漬 かつお節	しらす干し ひじき	にんじん ピーマン		さとう			
		卓上ソース								
23	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		愛知県田原市は、農業が盛んな市です。いろいろな野菜が作られていますが、中でもキャベツの生産が盛んです。寒い冬に新鮮なキャベツを作ることができるのは霜が降りない温暖な地域だからです。今日は、キャベツをたくあんとあえています。	819 / 32.7
		いわしの梅煮	いわし			梅				
		肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも さとう			
		キャベツのたくあんあえ				キャベツ たくあん漬		ごま		
全国学校給食週間（24日～30日）										
24	水	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		れんこんサンドフライのれんこんは、愛知県産です。木曽川下流域の海部地域は、川沿いに湿地が多く、れんこんの栽培に適しています。特に愛西市では昔からたくさん作られています。	749 / 30.0
		五目きしめんの汁	鶏肉、かまぼこ 油揚げ		**にんじん** 葉ねぎ	はくさい、白ねぎ しいたけ	さとう			
		れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん、たまねぎ しいたけ	パン粉	なたね油		
		ツナサラダ	まぐろ油漬			**きゅうり、大根** とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		

太字は、安城市産です。
下線は、愛知県産です。

日	曜	献立名	赤 主に体の組織をつくる食品		緑 主に体の調子を整える食品		黄 主にエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		たんぱく質(g)
		主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・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・さとう	油脂 種実類		
25	木	ごはん 牛乳		牛乳			**米**		「きゅうりのごまじょうゆあえ」のきゅうりは、安城農業士会から寄贈された「三河みどり」というブランドのきゅうりです。秋から春にかけて穏やかな日差しの中で育つため、皮が薄くシャキシャキした食感が特徴です。	788 35.7
		五目厚焼き卵	卵	ひじき	ほうれん草 にんじん	しいたけ グリンピース				
		ひきずり	鶏肉、かまぼこ 焼豆腐		**にんじん** 葉ねぎ	こんにゃく はくさい、白ねぎ	さとう			
		きゅうりのごまじょうゆあえ				**きゅうり**、とうもろこし	さとう	ごま		
		アーモンド						アーモンド		
26	金	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		「安城で栄養満点!!オリーブオイル炒め」は、令和4年度に行われた学校給食レシピコンテストで入賞した高棚小学校の児童が考えた料理を給食用にアレンジしました。安城市産の小松菜や大豆、にんじんを使っています。和風と洋風の2種類の味付けがあり、今日は洋風バージョンです。	811 34.6
		ハンバーグのいちじくソースかけ	鶏肉			たまねぎ、レモン果汁	**ジャム**			
		コンソメスープ	鶏肉		**にんじん**	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも			
		◎安城で栄養満点!!オリーブオイル炒め	ベーコン、**大豆**	ひじき	**にんじん、小松菜**	にんにく		オリーブオイル		
		大豆チョコクリーム						大豆チョコクリーム		
29	月	ごはん 牛乳		牛乳			**米**		にぎすは15～30㎝位の細長い体型で、小さな頭に大きな目が特徴の魚です。きすに姿が似ているところから、この名前がつきました。今日は愛知県で獲れたにぎすを使っています。	813 31.1
		にぎすフライ	にぎす				パン粉、小麦粉	なたね油		
		煮みそ	豚肉、生揚げ 赤みそ		**にんじん** 葉ねぎ	**大根**、こんにゃく 白ねぎ	里いも、さとう			
		みどりキャベツ（味付き）				キャベツ、**きゅうり**				
		卓上ソース								
30	火	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			**米**		八杯汁は愛知県の郷土料理です。料理名の由来は、豆腐1丁で八杯作ることができるからや、おいしくてたくさん（八杯）おかわりをしてしまうからなどと言われています。	763 28.1
		さばの塩焼き	さば							
		八杯汁	豆腐、油揚げ		**にんじん** 葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう **大根**、白ねぎ しいたけ				
		チンゲンサイのおひたし			**チンゲンサイ** **にんじん**		さとう			
31	水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		中華飯の中にはきくらげが入ってます。きくらげは、くらげという名前がついていますが、きのこの一種です。干したくらげのようなコリコリとした食感から、この名前がついたと言われています。	772 30.1
		中華飯の具	豚肉、えび うずら卵		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぷん			
		ショーロンポー（2個）	豚肉			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、小麦粉			
		きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごま油		

骨に気を付けて食べましょう。

中華飯の具を、ごはんにのせて食べましょう。

太字は、安城市産です。
下線は、愛知県産です。

摂取基準：エネルギー(kcal)	830
たんぱく質(%)	13-20

1月24日～30日は、全国学校給食週間です

学校給食は、おなかを空かせた子どもたちのために学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。現在の学校給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方や地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなどを学ぶための「生きた教材」となっており、さまざまな教育的効果があります。

学校給食週間中には、地域の産物を使った料理や郷土料理が登場します。

地域の産物

安城市産：米・いちじく・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん・大根・ほうれん草・小松菜・ねぎ
愛知県産：にぎす・豚肉・牛乳・キャベツ・はくさい

24日（水）	25日（木）	29日（月）	30日（火）
きしめん	ひきずり	煮みそ	八杯汁

令和４年度　学校給食レシピコンテスト入賞献立の紹介

26日(金)に実施します！

安城で栄養満点!!オリーブオイル炒め

＜材料（4人分）＞

ベーコン	16ｇ
★水煮大豆	25ｇ
乾燥ひじき	6ｇ
★にんじん	16ｇ
★小松菜	20ｇ
オリーブオイル	小さじ1/2弱
おろしにんにく	少々
コンソメ	2ｇ
塩	少々
こしょう	少々
水	8ｇ

<作り方>

1. ひじきを水で戻し、洗ってざるにあげておく。
2. ベーコンは短冊切り、にんじんはせん切り、小松菜は2cmの長さに切る。
3. フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れ、ベーコンを入れて炒める。
4. にんじん、ひじきを加えて炒める。
5. 水煮大豆、水を加える。
6. 小松菜を加えてさらに炒める。
7. コンソメ、塩、こしょうを加えて味をととのえる。

※ ★は、地場産物（安城市産）です。
※ 給食用に元のレシピをアレンジしています。

お知らせ

材料は都合によりかわることがあります。
　　は、かみかみメニューです。
◎は、新献立です。お楽しみに。
㊙は、業者直送です。容器は学校で処理してください。
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつのきゅうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

☆給食の写真を公開しています！「安城市学校給食協会」のホームページへ ▶