

令和2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	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		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		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			
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 油類			
8日(水)、9日(木)、10日(金)の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。										
8 水	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			ロウカット玄米ごはん		新学期は、みんなの大好きなメニューでスタートします。おいしい給食を食べて、実りある3学期にしましょう。	801	28.7
	ころころチキンカレーライス	鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールー 生クリーム			
	海そうサラダ	ハム	わかめ、昆布 赤ずきりの ふのり		きゅうり とうもろこし					
	アーモンド小魚		小魚				アーモンド			
9 木	ラーメン	牛乳	牛乳			ラーメン		ショーロンポーは、中華料理の点心の一つです。豚ひき肉や野菜を薄い小麦粉の皮でひだを作って包み、蒸して作ります。	747	31.3
	広東風ラーメン	豚肉		にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、はくさい もやし、メンマ、きくらげ	でんぶん	ごま油			
	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				
	ツナキャベツ	まぐろ油漬			キャベツ					
10 金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		春の七草は「せり、なずな、ごきょう、はこべら、ほとけのざ、すずな、すずしろ」です。1月7日に七草がゆを食べると、1年を健康に過ごせると言われています。	834	31.1
	米粉いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	さとう、米粉	なたね油			
	七草入り鶏団子汁	鶏肉団子 生揚げ		にんじん 小松菜、ほうれん草 せり	大根、かぶ、はくさい	でんぶん				
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま			
⑤いちごヨーグルト		ヨーグルト								
14 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		わかめは主に葉の部分を食べますが、茎の部分の「茎わかめ」や根元の部分の「めかぶ」も食べることができ、食感がそれぞれ違います。茎わかめは、少し歯ごたえがあります。	840	30.0
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、たまねぎ たけのこ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぶん				
	春巻	豚肉		にら にんじん	キャベツ、もやし エリンギ	小麦粉	なたね油			
	中華あえ		茎わかめ		もやし、キャベツ	さとう	ごま油			
15 水	スライスパン	牛乳	牛乳			スライスパン		白いんげん豆は、和菓子の白あんに使われる豆で、主に、北海道などの寒い地域で栽培されています。食物繊維やたんぱく質、ビタミンなどを多く含んだ、栄養豊富な豆です。今日のポタージュには、粒状と菓ごしの両方の豆が入っています。	878	33.5
	ポークピカタ	卵、豚肉								
	白いんげん豆のポタージュ	白いんげん豆 鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ バター			
	ブロッコリー			ブロッコリー						
卓上ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグ マヨネーズ				
大豆チョコクリーム						チョコクリーム				
16 木	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			ごはん		豆じゃがには、安城市でとれた大豆が入っています。大豆は「畑の肉」と呼ばれていて植物性の食品ですが肉と同じようにたんぱく質が多く含まれています。	812	28.8
	肉団子(2個)	鶏肉、豚肉 大豆			たまねぎ					
	豆じゃが	豚肉、大豆		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				
	なます			にんじん	大根	さとう				
17 金	麦ごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		したじめしは、安城市の郷土料理です。今でいう五目ごはんのごとで、にんじんごはんとも呼ばれています。こんは、鶏肉ににんじん、こんにゃく、ちくわが入れば上等で、普段は鶏肉とにんじんだけで作ることが多かったそうです。	788	32.8
	したじめしの具	鶏肉、油揚げ		にんじん	ごぼう、こんにゃく しいたけ	さとう				
	かれいフライ	かれい				パン粉、小麦粉	なたね油			
	きのこ汁	かまぼこ		にんじん ほうれん草	えのきたけ、しめじ はくさい					
卓上ソース										
カシューナッツ						カシューナッツ				
20 月	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			ごはん		愛知県では、いわしがたくさんとれます。今日は、愛知県の海でとれたいわしで作ったすりみ団子が、みそ味の汁に入っています。	818	27.0
	ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉、小麦粉	なたね油			
	愛知のいわし入りつみれ汁	すり身団子 ミックスみそ		にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、大根	さつまいも				
	キャベツのごまじそあえ			赤じそ	キャベツ		ごま			
21 火	五穀ごはん	牛乳	牛乳			五穀ごはん		今日のさばは、加圧処理しているので骨まで食べることができます。さばには、血液の流れを良くするEPAや、脳の働きを良くするDHAという脂が含まれています。	821	36.5
	さばの銀紙焼き	さば、みそ				さとう				
	親子煮	鶏肉、卵 かまぼこ		にんじん さやえんどう	たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう				
	磯香あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
22 水	麦ごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		安城中華丼には、安城市でとれたチンゲンサイやにんじん、はくさい、キャベツなどが入っています。地元でとれたおいしい野菜を、味わって食べましょう。	911	26.5
	安城中華丼	豚肉		チンゲンサイ にんじん	はくさい、キャベツ たけのこ	でんぶん、さとう				
	米粉揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、しょうが	米粉	なたね油			
	⑤チーズドッグ					チーズドッグ				
23 木	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			米粉パン		タンドリーチキンは、ヨーグルトや香料などに漬け込んだ鶏肉を、タンドールというつば型の土釜で焼いたところから、この名前が付けられました。	822	35.2
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト							
	ポテトのドイツ風煮	ソーセージ		にんじん	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース	じゃがいも				
	青パパイアのサラダ			にんじん	青パパイア、きゅうり					
卓上コーンクリームドレッシング						ドレッシング				

日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	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		メッセー ジ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		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		
		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		
24日(金)～30日(木)は、「全国学校給食週間」です。									
24 金	ごはん ◎てん茶チャーハンの具 あじのフリッター(2個) 豆腐スープ きらず揚げ	牛乳 ハム、卵 あじ 豆腐、かまぼこ	牛乳 おきあみ、あおさ	葉ねぎ、てん茶 小松菜	白ねぎ、たまねぎ はくさい、きくらげ	ごはん 小麦粉	ごま油 なたね油、大豆油	今日から、全国学校給食週間が始まります。てん茶は抹茶の原料となるお茶の葉で、安城市の隣の西尾市は、抹茶の有名な産地です。今日は、てん茶がチャーハンの具に使われています。てん茶のよい香りを、味わいながら食べましょう。	777 28.6
27 月	ごはん めひかりのフライ(3個) ひきずり れんこんの甘辛炒め	牛乳 鶏肉、かまぼこ	牛乳 めひかり	にんじん 葉ねぎ にんじん	こんにゃく、はくさい 白ねぎ れんこん、枝豆	ごはん パン粉、小麦粉 生ふ、さとう	なたね油	ひきずりは、愛知県で食べられてきた、鶏肉を使ったすき焼きです。今日のひきずりには、角ふとも呼ばれる生ふが入っています。	803 33.2
28 火	ごはん 五目厚焼き卵 煮みそ 小松菜のごまあえ	牛乳 卵 豚肉、はんぺん 赤みそ	牛乳	にんじん 小松菜、青じそ 葉ねぎ 小松菜	れんこん、しいたけ 大根、こんにゃく 白ねぎ もやし	ごはん 里いも、さとう さとう ごま	「煮みそ」は、三河地方で昔から食べられてきた郷土料理です。大根やにんじんなどの根菜と、里いもなどを赤みそでじっくり煮込んで作ります。	749 28.4	
29 水	ごはん チキンハンバーグのいちじくソースかけ 豚肉と野菜のしょうが煮 もやしときゅうりのあえ物 しそ味ひじき	牛乳 鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	レモン果汁 たまねぎ こんにゃく、たまねぎ しょうが もやし、きゅうり しその実	ごはん ジャム じゃがいも さとう さとう	愛知県はいちじくの生産量が全国1位で、安城市は県内有数の産地の一つです。安城市産のいちじくを使ったジャムで作られたソースが、ハンバーグにかかっています。	789 29.7	
30 木	きしめん みそきしめん 里いもコロッケ チンゲンサイとツナのあえ物 ☆いちじくゼリー	牛乳 鶏肉、かまぼこ 油揚げ、赤みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、はくさい キャベツ、しょうが	きしめん さとう 里いも、パン粉 小麦粉 さとう ゼリー	なたね油 ごま	きしめんは、刈谷市が発祥ともいわれている愛知県の郷土料理です。安城市産のチンゲンサイなど、今日も地域の食べ物が多く使われています。	817 30.7
31 金	レーズンロールパン ◎いかとえびのケチャップ煮 かぶのシチュー いよかん	牛乳 いか、えび 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	ピーマン にんじん	レーズン たまねぎ、マッシュルーム たまねぎ、かぶ グリーンピース いよかん	パン でんぶん、さとう ライスマカロニ	米油 ホワイトルウ	かぶは、大根とよく似ていますが大根よりもきめが細かく、食感がなめらかな根菜です。今日はシチューに入っています。	820 41.4

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13.20

1月24日から30日は全国学校給食週間です

◎学校給食の始まり◎

学校給食は、明治22年に山形県の小学校で、おにぎりや簡単なおかずを子どもたちに食べさせたことから始まりました。しかし、戦争が始まり、戦争が終わる頃には食べ物がなくなり、学校給食は中断されてしまいました。その頃の6年生の身長は、今の4年生くらいしかなかったそうです。そのことを知ったアメリカのアジア救済団体が食べ物を届けてくれ、昭和21年12月24日に学校給食が再開されるようになりました。このようにたくさんの人たちの温かい気持ちのおかげで給食ができるようになりました。日本では12月24日は冬休みなので1カ月後の1月24日から30日の一週間を「全国学校給食週間」とし、給食の意義や役割について理解を深める週間となっています。

安城市では、学校給食週間の一週間だけでなく、1月を「愛知を食べる月間」として、愛知県や安城市の郷土料理や、地場産物を使った料理を多く取り入れています。

★愛知県や安城市の郷土料理や地場産物★

郷土料理 愛知県…ひきずり・煮みそ・きしめん
安城市…したじめし

地場産物 愛知県…めひかり・いわし・てん茶・赤みそ・ねぎ・キャベツ・白菜・豚肉・牛乳



★食べてみませんか給食の味★ したじめし



- 材料(4人分)**
- 米 280g(2合弱)
 - 鶏肉 80g
 - ごぼう 30g
 - にんじん 60g
 - こんにゃく 20g
 - 油揚げ 15g
 - 干しいたけ 3g
 - しょうゆ 16g(大さじ1弱)
 - 三温糖 4g(約大さじ1/2)
 - みりん 3g(約小さじ1/2)
 - 水 25cc

したじめしは安城市の郷土料理です。安城市では、昔にわどりを飼っていた家が多く、法事などの人が集まる時などに、その鶏肉(かしわ)を使った料理としてよく作られていました。

〈作り方〉

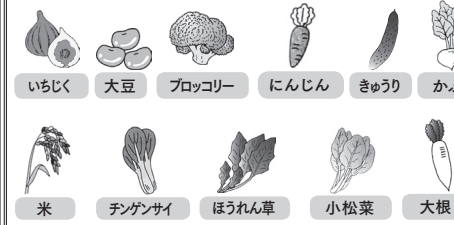
- ①米を洗って炊く。
- ②鶏肉は細かく切り、干しいたけは水で戻して細く切る。にんじんはせん切り、こんにゃくは縦4等分に切った後、5mm幅に切って下ゆです。油揚げは半分に切って3mm幅に切り、湯をかけて油抜きをする。ごぼうはさがきにして、水にさらす。
- ③鍋に鶏肉を入れて炒め、干しいたけ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、油揚げを加えてさらに炒めて、調味料と水を入れて煮る。
- ④炊き上がったごはんに、③の具を少しずつ入れ、全体に味が付くように混ぜる。

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～お家でごはんの日～」です。



今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの



名前がききました。おいまると、あつと愛知産品を食べて、私たちが、いいとあるは運動(地産地消)を応援しています!



不要になったら、リサイクルへ
雑がみとして出してください。

安城市は東日本を中心に17都県で生産された青果物を対象に放射能検査を行っています。検査結果につきましては市ホームページでご確認ください。また、主な食材の産地につきましては安城市学校給食協会のホームページにてご覧いただけます。