

# 令和2年 1月学校給食献立表



日曜	こんだてめい 献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おも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)
		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	油脂 種実類			
8 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		「せり、なすな、ごぎょう、はこべら、ほとけのさ、すずな、すずしろ」をはるのななくさといひます。	497	24.0
	ななくさいとりだんごじる	とりにくだんご なまあげ		にんじん こまつな ほうれんそう せり	だいこん、かぶ はくさい	でんぶん				
	さばのぎんがみやき ごまきゅうり	さば、みそ			きゅうり	さとう	ごま			
9 木	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン		しろいんげんまめは、しろあんにつかわれるまめでおなかのちようしをよくするしよくもつせいやからたをつくるたんぱくしつなどをおおふくんでひます。	557	21.8
	しろいんげんまめのポタージュ	しろいんげんまめ とりにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ バター			
	ポークピカタ	たまご、ぶたにく								
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし					
	たくじようノンエッグマヨネーズ りんごジャム					ジャム	ノンエッグマヨネーズ			
10 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		したじめしは あんじようしのきようどりようりです。むかしはとりにくとにんじんまたはあぶらあげとにんじんとざいりようは シンプルだったそうです。	566	22.4
	じゃがいものしろみそしる	なまあげ しろみそ	わかめ	にんじん はねぎ	しろねぎ、はくさい	じゃがいも				
	いかフリッター	いか	おきあみ あおさ			こむぎこ	なたねあぶら だいずあぶら			
	したじめしのぐ ☆みかんヨーグルト	とりにく、ちくわ		にんじん	ごぼう、こんにやく しいたけ	さとう				
14 火	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		しょうがには、しよくよくをましたりわるいきんをやっつけてくれるせいぶんがふくまれています。	492	18.6
	ぶたにくとやさいのしょうがに にくだんご	ぶたにく とりにく ぶたにく、だいず		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ しょうが たまねぎ	じゃがいも さとう				
	なます			にんじん	だいこん	さとう				
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん				
15 水	マーボーどうふ	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん はねぎ	しろねぎ、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		はるまきはちゆうごくりようりのひとつです。きょうのはるまきはあじつけしたたくさんのやさいがはいっています。	536	19.1
	◎やさいはるまき			にんじん いら	たまねぎ、たけのこ しいたけ、にんにく もやし、キャベツ	はるさめ、こむぎこ	なたねあぶら			
	ちゅうかあえ		くきわかめ			さとう	ごまあぶら			
	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン				
16 木	ポテトのドイツふう たンドリーチキン あおパパイアのサラダ たくじようあおじそドレッシング	ソーセージ とりにく	ヨーグルト	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		タンドリーチキンは、ヨーグルトやこうしんりようなどにつけこんだとりにくをやいたりようりです。タンドールというつぼのかたちをしたつちのかまでやいたところからこのなまえがつけられました。	560	25.5
	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん				
	あんじようちゅうかどん あげえびしゅうまい(2こ) いよかん	ぶたにく えび、たら		チンゲンサイ にんじん	はくさい、キャベツ たけのこ たまねぎ いよかん	さとう、でんぶん こむぎこ	なたねあぶら			
	ごこくごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごこくごはん				
20 月	おやこに さわらのみぞれに のりずあえ	とりにく、たまご かまぼこ さわら		にんじん さやえんどう	たまねぎ、しょうが だいこん	じゃがいも さとう		ごこくごはんには、はくまいのほかにおおむぎ、はつがげんまい、くらまい、あかまい、もちきびをいっしよにたいたいごはんです。	499	23.4
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん				
	とうふスープ アイアンチキン チャーハンのぐ きらずあげ	とうふ、かまぼこ とりレバー やきぶた		にんじん ほうれんそう	はくさい、きくらげ	さとう、でんぶん	なたねあぶら ごまあぶら			
22 水	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロウカット げんまいごはん		やさいソテーの「ソテー」はすこしのあぶらでざいりようをいためるといういみのフランスごです。きょうはベーコンのあぶらでいためます。	504	21.2
	ころころチキンカレーライス	とりにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ、とうもろこし	じゃがいも	カレールウ なまクリーム			
	やさいソテー	ベーコン								
	こざかな		こざかな							
23 木	きしめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん		きしめんは あいちけんのきょうどりようりです。あんじようしのとなりのかりやしがつしよともいわれっています。	573	22.6
	みそきしめん	とりにく、かまぼこ あぶらあげ あかみそ		にんじん はねぎ	しろねぎ、はくさい	さとう				
	さといもコロッケ	とりにく				さといも、パンこ こむぎこ	なたねあぶら			
	チンゲンサイのツナあえ	まぐるあぶらづけ		チンゲンサイ	キャベツ	さとう	ごま			

日曜	こん だて めい 献 立 名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ばく 質(g)
		にく さかな たまご 肉・魚・卵	ちゅうせいひん 牛乳・乳製品	うよくしやく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜	こめ パン・めん 米・パン・めん	ゆ し 油脂 しじつらい 種類			
24 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きょうのハンバーグにはいちじくソースがかかっています。あんじょうさんのいちじくをつかったジャムでつくられたソースです。	512	21.4
	まめじゃが	ぶたにく、だいず		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも さとう				
	チキンハンバーグのいちじくソースかけ	とりにく			レモンかじゅう たまねぎ	ジャム				
	もやしときゅうりのあえもの				もやし、きゅうり	さとう				
27 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		かれいはねつをくわえるとみがやわらかくなるのでたべやすいさかなです。きょうのかれいフライはほねまでたべられるようにしてあります。	537	21.0
	わふうカレーに	ぶたにく、なまあげ		にんじん	たまねぎ、だいこん	じゃがいも	カレールー			
	かれいフライ	かれい				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	みどりキャベツ				キャベツ、きゅうり					
28 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		みかわほうでむかしからたべられてきた「にみそ」はやさいなどをあかみそでにこんだきょうどりょうりです。	512	20.5
	にみそ	ぶたにく、ほんべん あかみそ		にんじん	だいこん、こんにやく ねぎ	さといも、さとう				
	ごもくあつやきたまご	たまご		こまつな あおじそ にんじん	れんこん、しいたけ					
	こまつなのおひたし			こまつな	もやし	さとう				
	☼いちじくゼリー					ゼリー				
29 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		ひきずりはあいちけんのでたべられてきたとりにくをつかったすきやきです。きゅうりしよくではなまふのかわりになまあげをつかっています。	475	20.9
	ひきずり	とりにく、かまぼこ なまあげ		にんじん	こんにやく、はくさい ねぎ	さとう				
	めひかりのフライ		めひかり			パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	れんこんのおおじそあえ			あおじそ	れんこん	さとう				
30 木	レーズンロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			レーズンロールパン		かぶのきったものはだいこんとよくにっていますがかぶのほうはだいこんよりきめがこまかくてなめらかです。	524	26.5
	かぶのシチュー	とりにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、かぶ グリーンピース	ライスマカロニ	ホワイトルー			
	◎えびといかのケチャップに	えび、いか		ピーマン	マッシュルーム たまねぎ	でんぶん、さとう	こめあぶら			
	さつまいもスティック					さつまいもスティック				
31 金	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		きょうのつみれじるのなかにはあいちけんのうみでとれたいわでつくっただんごがはいっています。	506	18.2
	つみれじる	すりみだんご ミックスみそ		にんじん はねぎ	しろねぎ、だいこん	さつまいも				
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん、たまねぎ しいたけ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま			

摂取基準：エネルギー(kcal) 514  
たんばく質(%) 13-20



# 1月 は「安城を食 べる 月 間」です

◎1月 は「安城を食 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多く取り入れました◎

## ★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 **地場産物** 愛知県・・・めひかり・いわし・赤みそ・ねぎ・キャベツ・  
安城市・・・したじめし **はくさい・豚肉**



### ★作ってみませんか給食の味★

## したじめし



- 材料 (4人分)
- こめ 280g (2合弱)
  - とりにく 鶏肉 80g
  - ごぼう 30g
  - にんじん 60g
  - こんにやく 20g
  - 油揚げ 15g
  - 干しいたけ 3g
  - しょうゆ 16g (大さじ1弱)
  - さんおんとう 三温糖 4g (約大さじ1/2)
  - みりん 3g (約小さじ1/2)
  - みず 水 25cc

したじめしは安城市の郷土料理です。安城市では、昔、にわとりを飼っている家が多く、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、こんにやくは縦4等分に切った後、5mm幅に切って下ゆでする。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、こんにやく、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。

### おしらせ

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。  
容器は園で処理してください。  
まいつき19には「しよくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。

こんげつときゅうしよ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

いちじく だいず ブロccoliー にんじん きゅうり だいこん

こめ チンゲンサイ ほうれんそう こまつな かぶ

※名刺がつかまりました。あいだまを、もつと愛知産品です。私たちが、いいともおいしい産品(地産物)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。