



日曜	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)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう			
3月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きょうはせつぶんです。せつぶんには1ねんかんびょうきやけがをしないで過ごせるようにねがいをこめて、まめまきをすするしゅうかんがあります。ほかにも げんかんにいわしのあたまをかざり おによけにつかったといわれています。きょうのきゅうしょくは、せつぶんにちなんで いわしとせつぶんまめがついています。	728	29.1
	いわしのかばやき	いわし			さとう、でんぶん	なたねあぶら				
	さつまじる	とりにく、なまあげ むぎみそ、あかみそ		にんじん はねぎ	こんにやく、だいこん ごぼう、しろねぎ	さといも				
	キャベツとれんこんのごまサラダ				キャベツ、れんこん		ごま ドレッシング			
	せつぶんまめ	だいず								
4火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		まめまめサラダには「だいず」と「ひよこめめ」の2しゆいのまめがはいっています。ひよこめめはトルコでうまれたまめで、いまから7せんねんいじょうもまえからたべられていました。	707	24.8
	チキンピラフのぐ	むぎごはんとませて たべましょう。	とりにく	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース		こめあぶら			
	さけだんごのクリームに	さけだんご	ぎゅうにゅう、チーズ だっしふんにゅう	チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい しめじ	じゃがいも	バター ホワイトルウ			
	まめまめサラダ	だいず ひよこめめ			キャベツ、えだまめ とうもろこし	さとう				
	たくじょうコーンクリームドレッシング						ドレッシング			
	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒー ぎゅうにゅうのもと				
5水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		はるさめは、まめやいもなどのでんぶんにみずをくわえてねって めんにしたものです。ちゅうごくでうまれたたしよくひんで もともとはりよくとうという みどりいろのまめでんぶんからつくられたものです。きょうのきゅうしょくのほるさめも、りよくとうからつくられています。	612	23.1
	はくさいとはるさめのマーボー	ぶたにく なまあげ あかみそ		にんじん にら	はくさい、たけのこ しいたけ、きくらげ しょうが、にんにく	はるさめ、さとう でんぶん	ごまあぶら			
	もちごめむし	ぶたにく とりにく			たまねぎ、しょうが	もちごめ、パンこ				
	ツナきゅうり	まぐろあぶらづけ			きゅうり					
6木	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			うどん		きょうのコロッケは おからコロッケです。おからはとうふをつくるときにですが、ほとんどがすてられています。でも おからには おなかのちようしをよくするしよくもつせんいが、とてもたくさんふまれているので、すてずにすずんでたべたいです。	667	25.2
	カレーなんばん	とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しょうが しろねぎ	でんぶん	カレールウ			
	◎おからコロッケ	おから		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ、ごぼう	じゃがいも こむぎこ、パンこ	ごま なたねあぶら			
	チンゲンサイとツナのあえもの	まぐろあぶらづけ		チンゲンサイ	キャベツ、しょうが	さとう	ごま			
7金	りんごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			りんご パン		ポークビーンズは、だいずをつかった アメリカのかていりゅうりです。きゅうしょくでつかわれるだいずは、おもにあんじょうしんで あいぢけんてよくさいばいされている「フクユタカ」というしゆいんです。	717	30.0
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ							
	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず		にんじん トマト	たまねぎ、グリーンピース にんにく	じゃがいも さとう				
	コールスロー				キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
10月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		かすじるは、おさけをつくるときにできるさけかすをくわえて、しょうゆやみそであじをつけたりゅうりです。さけかすは、かすじるのほかにも、さかなをついでんやいたり、あまぎのざいりゅうにたりたりします。さけかすには、からだをあたためるこうかがあるので、さむいふゆにおすすめのしよくざいす。	589	19.9
	こめこししゃもフライの こうみソースかけ(2こ)		ししゃも	たまねぎ、しょうが レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら				
	ふゆやさいかすじる	あぶらあげ ミックスみそ		こまつな	こんにやく、かぶ はくさい	さといも さけかす				
	きゅうりのこんぶあえ		こんぶ		きゅうり					
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん				
12水	いかわかめはんぺんの おこのみソース	いか、さかなすりみ かつおぶし	わかめ			さとう、でんぶん		つちのなかでさだつやさいを、こんさいといひます。きょうのきゅうしょくのみそには、にんじんとだいこん、ごぼう、さといもの4つのこんさいがはいっています。そのほかに、れんこんやかぶも、こんさいのなかまです。こんさいは、からだをあたためたり、おなかのちようしをよくしたりしてくれます。	636	26.3
	とりにくとこんさいのみそに	とりにく、なまあげ だいず、あかみそ		にんじん	こんにやく、だいこん ごぼう、しろねぎ	さといも、さとう				
	はるみオレンジ				はるみオレンジ					
13木	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン		ポトフは、フランスのだいひょうてきな、かていりゅうりのひとつです。ぶたにくやベーコンなどのにくいと、じゃがいもやにんじん、たまねぎ、かぶ、キャベツなどのやさいを、じっくりにこんでつくるポトフは、さむいひに、からだをあたためてくれます。	711	29.8
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく		トマト	たまねぎ	パンこ、さとう				
	ポトフ	ブランクフルト ソーセージ		にんじん	だいこん、セロリ	じゃがいも				
	ポイルキャベツ スライスチーズ	サンドイッチパンズパンに、 ハンバーグとポイルキャベツ、 スライスチーズをはさんで たべましょう。	チーズ		キャベツ					
14金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		たつたあげは、さかなやにくにしよくゆなどでしたあじをつけて、かたくくこまぶしてあげたりゅうりです。きょうのたつたあげにつかわれているさかなは、なにかわかりますか？こたえは「さば」です。さばは、あきからふゆにかけておいしくなるさかなです。	713	26.1
	さばのたつたあげ	さば			でんぶん	なたねあぶら				
	なめこのみそしる	とうふ、あぶらあげ あかみそ		こまつな	だいこん、なめこ	さといも				
	れんこんのきんぴら	ぶたにく		にんじん	れんこん	さとう	ごま、こめあぶら			
17月	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		キーマとは、インドのこたばで「ひきにく」や「こまぎれにく」のことをいひます。きょうのきゅうしょくでは、ぶたのひきにくをつかっています。が、インドでは、ひつじややぎのにく、とりにくをつかったキーマカレーが、ほとんどです。	692	24.0
	キーマカレー	ぶたにく、だいず		にんじん あかパプリカ	グリーンピース、たまねぎ にんにく、しょうが	さとう	オリーブオイル カレールウ			
	◎じゃがいもとコーンのサラダ				とうもろこし	じゃがいも				
	◎ナタデココヨーグルトミックス	カップにいれて たべましょう。	ヨーグルト		みかん、パイナップル	ナタデココ、さとう				
	たくじょうノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ			

日 曜	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)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
18 火	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜		米・パン・めん	油脂	しゅうまいは「ちゅうごくの「てんしん」というりょうりのひとつです。てんしんはもともとしよじのあいたにたべるからいよいよじのことでしゅうまいのほかにはぎょうざやはるまき、ショーロンポー、アンニンドウフなどたくさんしゅるいがあります。	609	20.6
	ぎょうにゅう	えび、たら	ニンゲンサイ	たまねぎ	ごはん	なたねあぶら				
	あげえびしゅうまい(2こ)	とりにくだんご	にんじん	はくさい、もやし	ごむぎこ	ごま				
	◎とりだんごのちゅうかとうにゅうスープに	とりにく	ほうれんそう	きくらげ、しょうが	でんぶん	ごま				
19 水	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜		米・パン・めん	油脂	だいこんサラダは「ゆうすげむらのちいさなりよかん」にちなんだりょうりで、るねんせいのおきょうかしよにのっているおはなしです。あるひふしぎなおんなのこがくれただいこんは、とてもあまくおいしいと、りよかんのおきやくさんにだいこうひょうです。もちろんだいこんサラダもありました。	634	31.8
	ぎょうにゅう	たら、みそ	にんじん	たまねぎ、はくさい	ごはん	さとう				
	たらのぎんがみやき	こうやどうふ	にんじん	たまねぎ、はくさい	さとう	さとう				
	◎こまごまのたまごじ	とりにく、たまご	さやいんげん	しいたけ	さとう	さとう				
20 木	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜		米・パン・めん	油脂	きりぼしだいこんはほそくきつただいこんをさむいときにほしてつくります。さいきんではきゅうしゅうのみやぎきんで、ほとんどのきりぼしだいこんがつくられています。えとじだいにはおおくがはいちげんでつくりていました。きょうのきゅうしよくのきりぼしだいこんも、あいちげんでつくれたものです。	686	22.2
	ぎょうにゅう	わかめ	ニンゲンサイ	とうもろこし、もやし	ラーメン	バター				
	みそラーメン	おたにく	はねぎ	キャベツ、メンマ	さとう	ごま、ごまあぶら				
	◎きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ミックスみそ	ほうれんそう	にんにく、しろねぎ	さとう	ごま、ごまあぶら				
21 金	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜		米・パン・めん	油脂	かつおぶしをつかったりょうりに「とぎ」というなまえがつくことがあります。これはかつおでゆめいなこうげんのむかしのよひかたの「とぎ」からきています。きょうのきゅうしよくではあえものですが、ほかにも「とぎに」などのりょうりがあります。	610	22.1
	ぎょうにゅう	わかめ	にんじん	れんこん、たまねぎ	ごはん	ごはん				
	わかめごはん	とりにく	にんじん	しょうが	ごむぎこ	ごま				
	あいちのれんこんいりつくね(2こ)	おたにく	こまつな	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも	ごま				
25 火	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜		米・パン・めん	油脂	にほんじんがよくたべるソースやきそばは、しょうわのはじめころにうまれたといわれています。さいきんでは、Bきゅうグルメとしていろいろなちいぎでつくられると、きょうのあるやきそばが、にんじん、もやしなどたくさん入っています。	660	27.3
	ぎょうにゅう	わかめ	ニンゲンサイ	キャベツ、もやし	ごはん	ごはん				
	やさいたっぷりやきそば	おたにく	にんじん	しょうが	ちゅうかめん	ごま				
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ	ほうれんそう	たまねぎ	さとう	ごま				
26 水	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜		米・パン・めん	油脂	わかめはにほんのまわりやちょうせんはんとうのかがんでとれるかいそうです。11がつくらいにめをだして、がつからはるにかけた、たんぱく質が豊富です。わかめにはせいちようにかかせないむぎつしのなまやふそくしがちなしよくつせいがほうふにふくまれているので、ぜひすんでたべましょう。	610	26.5
	ぎょうにゅう	わかめ	ほうれんそう	しいたけ、にんにく	ごはん	ごま				
	むぎごはん	ぎょうにく	ほうれんそう	もやし	さとう	ごま				
	◎ピピンバ	たまご	はねぎ	たまねぎ、しろねぎ	ごむぎこ	ごま				
27 木	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜		米・パン・めん	油脂	ブロッコリーは、つぼみのかたまりと、ときをたべるやさしいです。あいちけんは、たはらしやとよはししてブロッコリーのさいばいがかんで、にほんで3ぼんめたくさんつくっています。たはらしは、しよくそんべつ、せいさんりょうでぜんこく2だいさうです。	665	26.4
	ぎょうにゅう	わかめ	ほうれんそう	えのきたけ	ごはん	ごはん				
	とりにくのからあげ	とりにく	ほうれんそう	もやし	でんぶん	ごま				
	◎すましじる	とうふ、かまぼこ	にんじん	えのきたけ	ごむぎこ	ごま				
28 金	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜		米・パン・めん	油脂	ひゅうがなつは、2がつから4がつにかけてしゅんをむかえるゆずのなまのくだものです。いまから200ねんくらいまえに、きゅうしよくのみやぎきんで、つくられ、はつせいのうちに、いまでもぜんこくのはんぶんいじょうのひゅうがなつが、みやぎげんでつくられています。	626	24.8
	ぎょうにゅう	わかめ	にんじん	はくさいキムチ	ごはん	ごま				
	◎とうふとあさりのキムチチゲ	あさり、とうふ	にんじん	はくさい、もやし	ごむぎこ	ごま				
	◎チャプチェ	ぎょうにく	にんじん	たけのこ、しいたけ	ごむぎこ	ごま				

減らそう! 食品ロス

日本ではたくさんの食べ物が捨てられています。
平成28年度の食品ロスは約643万トンで、毎日一人茶碗1杯分のご飯を捨てたこととなります。
食品ロスは食べ物がむだになるだけでなく、処分するためにたくさんのお金やエネルギーが使われます。

できることから始めてみましょう

- 残さず食べる
- 食材を捨て過ぎない
- 必要分だけ買う
- 賞味期限を理解する

食べられる分だけ盛り付けましょう。
皮を薄くむいたり活用したりしましょう。
賞味期限は「おいしく食べられる期限」で、すぐに食べられなくなるわけではありません。

食品ロスとは

まだ食べられる食品を捨ててしまうこと

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。容器は学校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(今月)のきゅうしよく(きょうしよく)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

- こめ
- ニンゲンサイ
- ほうれんそう
- こまつな
- かぶ
- キャベツ
- にんじん
- だいこん
- ブロッコリー
- きゅうり

名前がつかない、おいしい、もつと、お楽しみメニューを、お楽しみメニュー(お楽しみメニュー)に追加しています。

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でご覧いただけます。