

# 令和2年 2月学校給食献立表 (中学校)



安城市南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 種類			
3月	ごはん	牛乳				ごはん		今日は節分です。節分には、1年間病気やけがをしないように過ごすように願いを込めて、豆まきをする習慣があります。他にも、ひいらぎの枝に焼いたいわしの頭を刺して、玄関先に飾り、鬼よけに使ったと言われてます。	881	32.4
	いわしのかば焼き	いわし				さとう、でんぷん	なたね油			
	さつまい	鶏肉、生揚げ 麦みそ、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	こんにやく、大根 ごぼう、白ねぎ	里いも				
	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			
	黒糖ビーンズ	大豆				さとう				
4火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		春雨は中国生まれの食べ物で、およそ800年前の鎌倉時代に日本に伝わったと言われています。春雨と書く「春雨」という名前は日本で付けられたそうです。中国の春雨の原料は緑豆という豆の「んぶん」ですが、日本の春雨のほとんどは、じゃがいもやさつまいものでんぷんから作られています。	802	29.3
	白菜と春雨のマーボー	豚肉、生揚げ 赤みそ		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、でんぷん	ごま油			
	もち米蒸し(2個)	豚肉、鶏肉			たまねぎ、しょうが	もち米、パン粉				
	ツナきゅうり	まぐろ油漬			きゅうり					
5水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		ひょうが夏は、2月から4月にかけて旬を迎える、ゆずの仲間。果物です。今から200年位前に、宮崎県で発見されました。今でも、全国の半分以上のひょうがが夏が、宮崎県で栽培されています。	767	28.9
	◎豆腐とあさりのキムチチゲ	あさり、豆腐 ソーセージ ミックスみそ		にら	白菜キムチ、はくさい もやし、しめじ					
	チャプチェ	牛肉		にんじん ピーマン	たけのこ、しいたけ にんにく	はるさめ、さとう	ごま油、ごま 米油			
	◎日向夏ゼリー					ゼリー				
6木	麦ごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		ピラフは中近東で生まれた、お米料理です。ペルシャ語やトルコ語で「たき込みご飯」という意味の「ピラフ」が語源になっています。トルコから中央アジアやヨーロッパなど、世界に広まりました。給食では混ぜご飯になっています。	782	27.8
	チキンピラフの具	鶏肉		にんじん	たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース		米油			
	さけ団子のクリーム煮	さけ団子	牛乳、チーズ 脱脂粉乳	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			
	まめ豆サラダ	大豆、ひよこ豆			キャベツ、枝豆 とうもろこし	さとう				
	卓上コーンクリームドレッシング コーヒー牛乳の素						ドレッシング コーヒー牛乳の素			
7金	ラーメン	牛乳	牛乳			ラーメン		切り干し大根は、細く切った大根を、1月から2月頃の寒い時に天日干しにして作ります。最近では宮崎県産が約9割を占めていますが、江戸時代には愛知県で作られるものが主流でした。今でも刈谷市や一宮市など、愛知県でもたくさん作られていて、今日の給食の切り干し大根も、愛知県産です。	795	25.2
	みそラーメン	豚肉 ミックスみそ	わかめ	チンゲンサイ 葉ねぎ	とうもろこし、もやし キャベツ、メンマ にんにく、白ねぎ		バター			
	◎切り干し大根の中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	さとう	ごま、ごま油			
	さつまいものアーモンドがらめ					さつまいも さとう	なたね油 アーモンド			
10月	小型ロールパン	牛乳	牛乳			小型ロールパン		日本人がよく食べるソース焼きそばは、昭和の初めに作られたと言われています。最近では、B級グルメとして、いろいろな地域で作られる特徴のある焼きそばが人気です。今日の焼きそばには、キャベツやチンゲンサイ、にんじん、もやしなど、たくさんの野菜が入っています。	790	31.8
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ、もやし しょうが	中華めん				
	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ			たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう	米油			
	◎根羽ヨーグルト		ヨーグルト							
12水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		大根サラダは『ゆうすげ村の小さな旅館』にちなんだ料理です。ある日、不思議な女の子がくれた大根は、とてもあまくておいしいと『ゆうすげ旅館』のお客さんに好評です。もちろん、大根づくしのメニューの中には、大根サラダもありました。	769	35.4
	たらの銀紙焼き	たら、みそ				さとう				
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、鶏肉 卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい しいたけ	さとう				
	大根サラダ	ハム		ほうれん草	大根					
13木	わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳			ごはん		かつお節を使った料理に「土佐」と名前が付くことがあります。これは、かつおで有名な高知県の昔の呼び方の「土佐」からきています。今日の給食ではあえ物ですが、ほかにも「土佐煮」などの料理があります。	794	27.4
	愛知のれんこん入りつくね(3個)	鶏肉			れんこん、たまねぎ しょうが					
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉、はんぺん		にんじん	こんにやく、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう				
	小松菜ともやしの土佐あえ	かつお節	小松菜	もやし、しょうが	さとう					
14金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		かす汁は、お酒を作る時にできる酒かすを加えて、しょうゆやみそで味を付けた料理です。酒かすは、かす汁のほかにも、魚を漬込んで焼いたり、甘酒の材料になったりします。酒かすには体を温める効果があるので、寒い冬にはおすすめの食材です。	765	24.9
	米粉ししゃもフライの 香味ソースかけ(3個)	ししゃも			たまねぎ、しょうが レモン果汁	米粉、さとう	なたね油			
	冬野菜のかす汁	油揚げ ミックスみそ		小松菜	こんにやく、かぶ はくさい	里いも、酒かす				
	きゅうりのこんぶあえ	昆布		きゅうり						
17月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		はるみオレンジは、みかんやオレンジなどと同じ、かんきつ類の仲間。果物です。今から20年くらい前に、同じかんきつ類の「ポンカン」と「清美」を掛け合わせて生まれました。甘くて果汁が多いのが特徴の、今が旬の果物です。	793	25.4
	揚げえびしゅうまい(3個)	えび、たら			たまねぎ	小麦粉	なたね油			
	◎鶏団子の中華豆乳スープ煮	鶏肉団子 豆乳		チンゲンサイ にんじん	はくさい、もやし きくらげ、しょうが	でんぷん	ごま			
	はるみオレンジ				はるみオレンジ					
18火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		土の中で育つ野菜を、根菜と言います。今日の給食のみそ煮には、にんじんと大根、ごぼう、里いもの4つの根菜が入っています。そのほかにも、れんこんやかぶも根菜の仲間です。根菜は体を温めたり、お腹の調子をよくしたりしてくれます。	772	30.7
	いかわかめはんぺんのお好みソース	いか、魚すり身 かつお節	わかめ			さとう、でんぷん				
	鶏肉と根菜のみそ煮	鶏肉、生揚げ 大豆、赤みそ		にんじん	こんにやく、大根 ごぼう、白ねぎ	里いも、さとう				
	◎パイナップル				パイナップル					

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 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・さとう	6群 油脂 種実類			
19 水	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			サンドイッチ パンズパン		ポトフは、フランスの代表的な家庭料理の一つです。「ポ」は鍋、「フ」は火という意味があり、ポトフとは「火にかかった鍋」という意味です。ポトフは豚肉やベーコンなどの肉類と、じゃがいもやにんじん、たまねぎ、かぶ、キャベツなどの野菜をじっくり煮込んで作る料理で、寒い日に体を温めてくれます。	856 35.0	
	ハンバーグのトマトソースかけ	牛肉、豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	パン粉、さとう				
	ポトフ			にんじん	大根、セロリ	じゃがいも				
	ポイルキャベツ				キャベツ					
	スライスチーズ		チーズ							
20 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		わかめは、日本の周りや朝鮮半島の海岸でとれる海藻です。11月くらいに芽を出して、1月から春にかけてたくさん収穫されます。わかめには、成長期に欠かせない無機質や、不足しがちな食物繊維が豊富に含まれているので、ぜひ進んで食べましょう。	751 30.6	
	ビビンバ	牛肉		ほうれん草	しいたけ、にんにく もやし	さとう	米油、ごま ごま油			
	錦糸卵	卵								
	わかめと春雨のスープ	豆腐	わかめ	葉ねぎ にんじん	たまねぎ 白ねぎ	はるさめ でんぶん				
	小魚		小魚							
21 金	うどん 牛乳		牛乳			うどん		今日のコロケは、おからコロケです。おからは豆腐を作る時に残りますが、ほとんどが捨てられています。でも、おからにはお腹の調子を良くする食物繊維がとてたくさん含まれているので、捨てずに進んで食べたいですね。	871 32.0	
	カレーなんばん	鶏肉 かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、しょうが 白ねぎ	でんぶん	カレールウ			
	◎おからコロケ	おから		にんじん	切り干し大根 枝豆、ごぼう	じゃがいも 小麦粉、パン粉	ごま、なたね油			
	チンゲンサイとツナのあえ物	まぐろ油漬		チンゲンサイ	キャベツ、しょうが	さとう	ごま			
	ミックスナッツ						アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ			
25 火	中学校3年生卒業お祝い献立									
	赤飯 牛乳	小豆	牛乳			ごはん		今日の給食は、中学校3年生の卒業お祝い献立で、「赤飯」が付いています。赤飯の赤色には魔よけの力があると考えられていることから、およそ600年前の室町時代から、お祝いの儀式で食べられるようになったそうです。	927 32.9	
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉				でんぶん	なたね油			
	すまし汁	豆腐、かまぼこ		ほうれん草 にんじん	えのきたけ					
	ブロッコリーともやしの和風サラダ	かつお節		ブロッコリー	もやし	さとう	ノンエッグマヨネーズ			
	ごま塩						ごま			
◎お祝いデザート						お祝いデザート				
26 水	りんごパン 牛乳		牛乳		りんご	パン		ポークビーンズは、大豆を使ったアメリカの家庭料理です。給食で使われる大豆は主に安城市産で、愛知県でよく栽培されている「ブクユタカ」という品種です。	819 34.3	
	チーズ入りオムレツ	卵								
	ポークビーンズ	豚肉 大豆		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			
27 木	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			ロウカット玄米ごはん		キーマとは、インドの言葉で「ひき肉」や「細切れ肉」のことを言います。今日の給食では豚のひき肉を使っていますが、インドでは羊ややぎの肉、鶏肉を使ったキーマカレーがほとんどです。	855 28.3	
	キーマカレー	豚肉 大豆		にんじん 赤パプリカ	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 卓上ノンエッグマヨネーズ		ヨーグルト		みかん、パイナップル	ナタデココ、さとう	ノンエッグマヨネーズ			
28 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		竜田揚げは、魚や肉にしょうゆなどで下味をつけて、片栗粉をまぶして揚げた料理です。今日の竜田揚げに使われている魚は何か分かりますか？答えは「さば」です。さばは、秋から冬にかけておいしくなる魚です。旬の時期のさばは脂がのっていて、頭の働きを良くすると言われているDHAがたっぷりです。	840 29.0	
	さばの竜田揚げ	さば				でんぶん	なたね油			
	なめこのみそ汁	豆腐、油揚げ 赤みそ		小松菜	大根、なめこ	里いも				
	れんこんのきんぴら	豚肉		にんじん	れんこん	さとう	ごま、米油			

## 減らそう！食品ロス

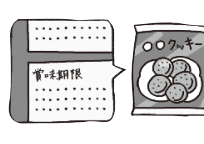
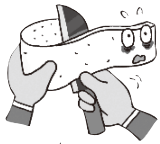
日本ではたくさんの食べ物が捨てられています。平成28年度の食品ロスは約643万トンで、毎日一人茶碗1杯分のご飯を捨てたことになります。食品ロスは食べ物がむだになるだけでなく、処分するためにたくさんのお金やエネルギーが使われます。

### 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

じょうずに買う



必要な分だけ買う

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



米 チンゲンサイ ほうれん草 小松菜 かぶ キャベツ



にんじん 大根 ブロッコリー きゅうり



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。