

令和2年 3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	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		たんぱく質(g)	
2月	ごはん	牛乳		牛乳		ごはん		今日はひな祭りの行事食です。ひな祭りには、ちらしずしやまぐろのお吸い物、ひしもちなどを食べますが、西三河地域ではひしもちのかわりに「いがまんじゅう」を食べる習慣があります。いがまんじゅうの上についている米粒は、赤、緑、黄の三色色あります。どんな意味があるか調べてみましょう。	838	
	五目ちらし寿司の具	<small>ごはんと混ぜて食べましょう。</small>	まぐろ油漬ちくわ		にんじん	たけのこ、しいたけ	さとう			
	鶏肉の甘辛ソースかけ	鶏肉					でんぶん、さとう			なたね油、ごま
	あさりのみそ汁	あさり、豆腐赤みそ		にんじん小松菜	はくさい、えのきたけ					
	④いがまんじゅう						いがまんじゅう			
3火	中学校は卒業式のため給食はありません									
4水	ごはん	牛乳		牛乳		ごはん		愛知の野菜春巻には、愛知県産のキャベツとれんこん、にんじんが入っています。愛知県は農業がとても盛んな県で、キャベツは渥美半島で、れんこんは愛西市でたくさん作られています。	810	
	八宝菜	豚肉、いか、えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい たけのこ、きくらげ	でんぶん、さとう				
	愛知の野菜春巻 きゅうりのナムル	鶏肉		にんじん	キャベツ、れんこん きゅうり、とうもろこし	小麦粉	なたね油 ごま、ごま油			
5木	ミルクロールパン	牛乳		牛乳		ミルクロールパン		今日のミネストラスープには、オリーブオイルが使われています。オリーブオイルは、オリーブの実からとれる油で薄い黄緑色をしています。スペインとイタリアが主な産地ですが、日本では瀬戸内海にある小豆島で多く作られています。	865	
	タンドリーチキン	鶏肉		ヨーグルト						
	ミネストラスープ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも ライスマカロニ	オリーブオイル			
	青パパイアのサラダ				青パパイア、きゅうり とうもろこし					
	卓上コーンクリームドレッシング 大豆チョコクリーム						ドレッシング チョコクリーム			
6金	ごはん	牛乳		牛乳		ごはん		にしんは、冷たい海域にすむ回遊魚で昭和初期まで北海道で大量に獲れていました。「春告魚(はるつげうお)」とも呼ばれるように、春の訪れを知らせてくれる春が旬の魚です。昆布巻きのお心にしんそばなど、伝統的な料理に使われています。	805	
	にしんの煮付け	にしん				しょうが	さとう			
	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				
小松菜のごまあえ			小松菜	もやし		さとう	ごま			
9月	ごはん	牛乳		牛乳		ごはん		サンジの焼き飯は、昨年度に図書館司書さんとのコラボメニューで取り入れた料理です。マンガ「ワンピース」には、お腹がすいて倒れる寸前の敵に名コックのサンジが差し出した食べ物として焼き飯が登場します。これをきっかけにルフィと仲間になったため、まさに出会いの料理とも言えます。	779	
	サンジの焼き飯の具	<small>ごはんと混ぜて食べましょう。</small>	あさり、いか			たまねぎ、しょうが にんにく	ごま油			
	揚げ米粉ぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、しょうが	米粉	なたね油			
	中華卵スープ	ベーコン、卵		にんじん チンゲンサイ	はくさい、きくらげ	はるさめ でんぶん				
	④パイナップル				パイナップル					
10火	ごはん	牛乳		牛乳		ごはん		のりはとても軽くて薄い食べ物ですが、不足しがちな無機質やビタミン、食物せんいなどの成分がギュッとつまっています。ゆでた野菜と焼きのりをあえた磯香あえは、風味がよい料理です。	822	
	さんまの銀紙焼き	さんま、みそ				さとう				
	野菜と豚肉のごま炒め煮	豚肉、生揚げ		にんじん	はくさい、大根 しいたけ	さとう、でんぶん	ごま、ごま油			
磯香あえ			のり	キャベツ、もやし	さとう					
11水	スライスパン	牛乳		牛乳		スライスパン		マリネは、肉や魚、野菜などの材料を酸味のあるつけ汁に漬けた料理のことです。今日のカラフルマリネは、ゆでて冷ましたにんじんとキャベツ、きゅうりを、レモン汁や酢、さとう、塩、オリーブオイルであえています。	873	
	えびカツ	えび、魚すりみ			たまねぎ	パン粉、小麦粉	なたね油			
	コーンスープ	鶏肉		牛乳 脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも			ホワイトルウ
	カラフルマリネ			にんじん	キャベツ、きゅうり レモン果汁	さとう	オリーブオイル			
	いちごジャム						ジャム			
12木	ソフトめん	牛乳		牛乳		ソフトめん		大豆には、骨粗しょう症の予防効果が期待されるイソフラボンという成分やお腹の動きを整える食物せんいが多く含まれていて、進んで食べてほしい食品です。今日のミートソースには、食べやすいように刻んだ大豆を入れています。	872	
	大豆入りミートソース	豚肉、鶏レバー 大豆		脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう			ハヤシルウ
	大根とツナのサラダ	まぐろ油漬				大根、きゅうり				
	ココア牛乳の素						ココア牛乳の素			
13金	ごはん	牛乳		牛乳		ごはん		今日のコロッケは、昭和49年に生まれた昔ながらのコロッケです。コロッケの名前の由来は、フランスの食べ物「クロケット」からきています。日本には明治時代の中頃に伝わり、日本でアレンジされ現在のようコロッケになったそうです。	849	
	すきやき	牛肉、かまぼこ		にんじん	こんにゃく、はくさい 白ねぎ	生ふ、さとう				
	コロッケ	豚肉、牛肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉、小麦粉	なたね油			
	しそきゅうり			赤しそ	きゅうり					
16月	麦ごはん	牛乳		牛乳		麦ごはん		しゅうまいは、中国料理の点心の一つで、豚のひき肉とはくさいやたまねぎなどの野菜を練ったあんを、薄い小麦粉の皮で円柱状に包んで蒸した料理です。今日は、カロリーが多いくらいよりもよいにんじんが入ったしゅうまいです。	821	
	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				
	◎にんじんしゅうまい(2個) ツナキャベツ(味付き)	魚すりみ まぐろ油漬		にんじん	たまねぎ キャベツ	小麦粉				

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 種類		
17 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		今日の給食は、みなさんに人気のあるビビンバです。ビビンバには肉だけでなく、たくさん量のほうれん草やもやしなどの野菜を使っています。最後にごま油を入れることで、香よく仕上がります。野菜もしっかり食べてかぜを予防しましょう。	808 29.7
	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							
	ワンタンスープ			にんじん	はくさい、きくらげ	ワンタンの皮			
	☆ファイバーヨーグルト		ヨーグルト		メンマ				
18 水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		豚のヒレ肉は、豚1頭の肉量のわずか2%ほどの貴重な部位です。脂肪は少ないですがやわらかく、ビタミンB1も多く含まれています。ヒレカツに甘みそをかけ、みそカツにして食べましょう。	866 30.2
	ヒレカツ(2個)	豚肉				パン粉、小麦粉	なたね油		
	すまし汁	豆腐、かまぼこ		ほうれん草	えのきたけ				
	キャベツのかおりあえ			にんじん	キャベツ				
	☆お米のタルト			青じそ		タルト			
	卓上甘みそ	赤みそ			しょうが	さとう	ごま		
19 木	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			米粉パン		あさりには、コハク酸というまみ成分が多いため、汁やスープを作る時にだしをとる必要があります。あさりには、赤血球を作る鉄分も多いので、貧血を防ぐ働きもあります。	767 36.1
	チキンハンバーグのブラウンソースかけ	鶏肉			たまねぎ マッシュルーム	さとう	デミグラスソース		
	あさりのチャウダー	あさり、ハム	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ 米油		
	みかんのりんごゼリーあえ	←カップに入れて食べましょう。			みかん	りんごゼリー			
23 月	麦ごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		海そうサラダには、わかめや昆布、赤すぎのり、ふのりなどの海そうが入っています。海そうには、カルシウムやカリウム、鉄分、マグネシウムなどの無機質と食物せんいが多く含まれているので、骨をじょうぶにし、便秘も防ぎます。	769 23.5
	ビーフカレー	牛肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールウ		
	海そうサラダ		わかめ、昆布 赤すぎのり ふのり		きゅうり とうもろこし				
	りんごミニゼリー					ゼリー			

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13.20

4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月

今年度も残すところ、あとひと月となりました。3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や、給食を通して学んだこと、できるようになったことなどを振り返りましょう。



あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

自分の食生活を振り返り、「はい」か「いいえ」に○を付けましょう。

<p>朝ごはんを毎日食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>食事の前に手をきれいに洗っていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>
<p>よくかんで食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>○ 食事のマナーを守れていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>正しいはしの持ち方、食器の置き方を知っていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>
<p>おやつは時間と量を決めて食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>好き嫌いをく何でも食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>	<p>家族や友達と一緒に楽しく食べていますか?</p> <p>はい・いいえ</p>

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
きゅうり	大根	<p>名前がつきました。あいまるです。もっと愛知県産品を食べよう。私たちは、いいともあいち運動(産地地産)を応援しています!</p>
にんじん	赤じそ	

<p>「はい」が7~9個</p> <p>すばらしい!</p>	<p>「はい」が4~6個</p> <p>あと一歩!</p>	<p>「はい」が1~3個</p> <p>がんばって!</p>	<p>「はい」が0個</p> <p>残念...</p>
--------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

新しい学年でも、その調子できなかつたことを意識し、まずはできそうなことから、自分のできることは何かを、で過ごせるといいますね!、取り組んでみましょう。、がんばってみましょう。、考えて挑戦してみましょう。

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。