

# 令和2年 3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			
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、ちらしずしやはまぐりのお吸い物、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、黄の三色があります。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	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					
☎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	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		34.7			
5木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		のりと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				キャベツ、もやし	さとう		34.5			
6金	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働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				
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	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				
	☎パイナップル				パイナップル					
10火	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			ごはん		さんびら揚げはんぺんは、魚のすりみにごぼうとにんじんを加え、油で揚げた新献立です。ごぼうは、1000年以上前に中国から伝わった香りや歯ごたえに特徴がある野菜です。食物せんいが多く、野菜の中でもトップクラスです。	755	
	◎さんびら揚げはんぺん	魚すりみ		にんじん	ごぼう					
	高野豆腐の炒り煮	高野豆腐、鶏肉		にんじん さやいんげん	たけのこ こんにゃく	里いも、さとう				
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ	さとう	アーモンド			
	さつまいもスティック					さつまいもスティック				
11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	鶏肉		にんじん	キャベツ、れんこん	小麦粉	なたね油			
きゅうりのナムル				きゅうり、とうもろこし		ごま、ごま油	32.9			
12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			じゃがいも ライスマカロニ	オリーブオイル			
	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					
	青パパイヤのサラダ				青パパイヤ、きゅうり とうもろこし					
	卓上コーンクリーミードレッシング						ドレッシング			
大豆チョコクリーム						チョコクリーム	32.0			
13金	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ピビンパです。ピビンパには肉だけでなく、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、香りよく仕上がります。野菜もしっかり食べてかぜを予防しましょう。	808	
	ピビンパ	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 にら	はくさい、きくらげ メンマ	ワンタンの皮				
☎ファイバーヨーグルト		ヨーグルト					29.7			
16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	
	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				

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 種実類				
17	火	ごはん 牛乳 ヒレカツ(2個) すまし汁 キャベツのかおりあえ お米のタルト 卓上甘みそ	豚肉 豆腐、かまぼこ 赤みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん 青じそ	えのきたけ キャベツ	ごはん パン粉、小麦粉	なたね油	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
18	水	米粉パン(小麦入り) 牛乳 チキンハンバーグの ブラウンソースかけ あさりのチャウダー みかんのりんごゼリーあえ	鶏肉 あさり、ハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ みかん	米粉パン さとう	デミグラスソース ホワイトルウ 米油	あさは、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
19	木	ごはん 牛乳 にしんの煮付け 豆じゃが 小松菜のごまあえ	にしん 豚肉、大豆	牛乳	にんじん さやいんげん	しょうが こんにゃく、たまねぎ	ごはん さとう	じゃがいも さとう	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。昆布巻きのおやにしんそばなど、伝統的な料理に使われています。	805	29.6
23	月	ごはん 牛乳 すきやき コロッケ しそきゅうり	牛肉、かまぼこ 豚肉、牛肉	牛乳	にんじん にんじん パセリ	こんにゃく、はくさい 白ねぎ たまねぎ	ごはん 生ふ、さとう	じゃがいも パン粉、小麦粉	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「クローケット」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た現在のようコロッケになったそうです。	849	29.3
									摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	830 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	名前がつかました。あいまるです。もっと愛知県産品を食たよう。私たちは、いいともあいち運動(地産地消)を応援しています!
にんじん	赤じそ	

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

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。