



日曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 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			
<b>8日(金)、12日(火)、13日(水)の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。</b>										
8	金	麦ごはん うなぎまぶしどんの具 錦糸卵 七草入り鶏団子汁 ④いちごヨーグルト	牛乳 うなぎまぶしどんの具と錦糸卵をのせて、食べましょう。	牛乳 うなぎ卵		しょうが	麦ごはん さとう		今日の給食は、農林水産省の事業で、県産水産物を提供していただいた「うなぎ」を使用して「うなぎまぶしどん」にしました。一色産のうなぎは、ストレスのない環境で育てているので、おいしいうなぎが育つそうです。	880 33.7
12	火	ナン キーマカレー いかフリッター(3個) ナタデココのフルーツあえ	牛乳 豚肉、大豆 いか	牛乳 おきあみ あおき	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ グリーンピース みかん パイナップル、もも	ナン カレールウ なたね油 大豆油 ナタデココ	ナンは、日本でインドカレー屋さんなどで食べられるようになった事から広く知られました。「ナン」とはペルシャ語でパンを意味するため、国や地方によって形は様々で丸形のパンのようなものも多くみられます。	821 32.5	
13	水	ラーメン 広東風ラーメンの汁 ショーロンポー(2個) 野菜とツナのサラダ 卓上青じそドレッシング アーモンド	牛乳 豚肉 豚肉 まぐろ油漬	牛乳 にんじん 葉ねぎ にんじん	はくさい、もやし 白ねぎ、メンマ きくらげ たまねぎ、キャベツ キャベツ、きゅうり	ラーメン でんぶん ごま油 はるさめ、小麦粉 アーモンド	ドレッシングの語源は、英語の「ドレス」という言葉からきています。洋服のドレスと同じで着飾るという意味があります。野菜に衣装を着せて彩るのでドレッシングと呼ばれています。今日は青じそドレッシングにしました。	779 32.6		
14	木	わかめごはん チキン竜田揚げ ◎豚肉と根菜のきんぴら キャベツのたくあんあえ	牛乳 鶏肉 豚肉	牛乳、わかめ	にんじん ピーマン	ごはん 小麦粉、でんぶん じゃがいも さとう	なたね油 ごま	たくあん <small>の由来は、たくあんという名前のお坊さんが広めたとか、「貯える」からきたなど、いろいろなお説があるそうです。たくあんには植物性乳酸菌が含まれており、生きたまま腸に届くので、腸内の環境を良くしてくれます。</small>	826 28.4	
15	金	ごはん たらの銀紙焼き 豆じゃが ほうれん草ともやしのごまあえ	牛乳 たら、みそ 鶏肉、大豆	牛乳	にんじん さやいんげん ほうれん草	ごはん さとう じゃがいも さとう	ごま	ほうれん草は、ペルシャ地方から江戸時代の初め頃に伝わったとされています。貧血予防に重要な鉄や鉄の吸収を高めるビタミンCも豊富に含まれています。	786 33.1	
18	月	五穀ごはん ビビンバの具 錦糸卵 中華風スープ ④チーズドッグ	牛乳 豚肉 卵 ハム	牛乳	チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし はくさい、きくらげ メンマ	五穀ごはん さとう 米油、ごま ごま油 はるさめ でんぶん チーズドッグ	ビビンバは、ごはんの上に数種類のナムルや肉、卵焼きなどをのせ、よく混ぜ合わせて食べる韓国料理です。食事の作法はスプーンを使って食べ、はしはあえ物、焼き物、干物をとる時に使うそうです。	845 32.2	
19	火	ごはん 沢煮椀 里いもコロケ ツナキャベツ(味付き) ④納豆	牛乳 豚肉 鶏肉 まぐろ油漬 納豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	たけのこ、ごぼう 白ねぎ、しいたけ キャベツ	ごはん でんぶん 里いも、パン粉 小麦粉	おいしいちゃんと一緒に大豆を育て始めたしょうたは、味噌や醤油も大豆から出来ていると知ってびっくり。そんなしょうたに、おじいちゃんは、納豆を作ってくれました。納豆嫌いなしょうたは、食べられるでしょうか。	788 28.3	
20	水	ロウカット玄米ごはん 中華飯の具 ◎野菜しゅうまい(2個) 海そうサラダ アーモンド小魚	牛乳 豚肉、いか 豚肉、鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん ほうれん草	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ とうもろこし たまねぎ きゅうり とうもろこし	ロウカット玄米ごはん さとう、でんぶん ごま油 小麦粉 アーモンド	昔のしゅうまいにはグリーンピースがよくのっていました。これは子どもたちに少しでも喜んでもらえるよう、ショートケーキにのせるいちごをイメージして、給食用のしゅうまいにグリーンピースをのせるようにしたからです。	783 32.6	
21	木	ごはん ミンチカツ 冬野菜と鶏肉のごま炒め煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豚肉、鶏レバー 鶏肉、生揚げ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい、かぶ しいたけ きゅうり	ごはん 小麦粉、パン粉 なたね油 ごま、ごま油 さとう	今日は、西三河冬春きゅうり部会から寄贈された「三河みどり」というブランドのきゅうりを使っています。カリウムを多く含んでいることから利尿作用があるとわれています。安城のきゅうりの作付面積は県内第2位です。	804 28.1	
22	金	スライスパン スラッピージョー あさりのチャウダー りんご(個包装)	牛乳 豚肉 あさり、ハム	牛乳 脱脂粉乳	黄パプリカ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ りんご	スライスパン パン粉、さとう ホワイトルウ バター	チャウダーはアメリカ生まれの料理で、白身魚、貝類などを主材料として、たまねぎ、じゃがいも、ペーコンなどを加えた具だくさんなスープです。	847 37.1	

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	2群	3群	4群	5群	6群			
		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			
<b>全国学校給食週間 (24日～30日)</b>										
25 月	麦ごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		いちじくソースには、安城市産のいちじくを使用しています。安城市では約50年前から作られ始め、特産物になっています。いちじくは、腸の働きを活発にして、便秘を予防してくれます。	777 31.7	
	ハンバーグのいちじくソースかけ	鶏肉、豚肉			レモン果汁、たまねぎ	ジャム				
	愛知のいわし入りつみれ汁	すりみ団子 油揚げ、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ しょうが		里いも			
	きゅうりのこんぶあえ		塩昆布		きゅうり					
26 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		れんこんは、愛知県産のれんこんを使用しています。れんこんは低く湿った土地を好み、水害に強い作物です。ビタミンCが豊富で、腎臓の負担を軽くする効果があるカリウムも含まれています。八杯汁は愛知県の郷土料理です。	776 29.1	
	れんこんサンドフライ	鶏肉			たまねぎ、れんこん しいたけ	小麦粉、パン粉	なたね油			
	八杯汁	豆腐、油揚げ		チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう 大根、白ねぎ しいたけ					
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ油漬 かつお節	しらす干し ひじき	にんじん ピーマン			さとう			
	角チーズ		チーズ							
27 水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		愛知の五目卵焼きは、愛知県産の卵、れんこん、にんじん、小松菜、青じそなどを使用しています。卵に含まれているたんぱく質には、人間の体内で作ることができない「必須アミノ酸」がバランスよく含まれています。	841 32.6	
	愛知の五目厚焼き卵	卵		にんじん 小松菜、青じそ	れんこん、しいたけ					
	ひきずり	鶏肉、かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、はくさい 白ねぎ	生ふ、さとう				
	磯香あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
28 木	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			ごはん		にぎすとは15～30cm位の細長い体型で、小さな頭に大きな目が特徴の魚です。すりみ団子や干物、塩焼き、フライなどにして食べられています。今日は愛知県で獲れたものを使用しています。また、煮みそは愛知県の郷土料理です。	818 30.0	
	◎にぎすフライ	にぎす				小麦粉、パン粉	なたね油			
	煮みそ	鶏肉、はんぺん 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、大根 白ねぎ	里いも、さとう				
	みどりキャベツ				キャベツ、きゅうり					
	卓上ソース									
29 金	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			米粉パン		米粉パンは、安城市の「あいちのかおり」という品種の米を使用しています。ブロッコリーは安城市産で、花のつぼみと茎の部分を食べます。貧血を防ぐ鉄分や肌荒れをよくするビタミンCが多く含まれています。	780 34.3	
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト							
	◎かぼちゃのポトフ	ソーセージ		かぼちゃ にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも				
	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					
卓上コーンクリームドレッシング						ドレッシング				
明治22年に、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちのために昼食を出したのが給食の始まりです。その後、戦争によって中断されましたが、戦後再開し、アメリカの援助を受けてパンや脱脂粉乳などが提供されていました。時代の変化とともに、学校給食の目的や給食の内容が変化してきました。									摂取基準：エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(%) 13-20	



明治22年に、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちのために昼食を出したのが給食の始まりです。その後、戦争によって中断されましたが、戦後再開し、アメリカの援助を受けてパンや脱脂粉乳などが提供されていました。時代の変化とともに、学校給食の目的や給食の内容が変化してきました。

■ 学校給食の目的 ■

以前：戦争中や戦後の食糧難による、子どもたちの栄養不足を改善するため。  
 現在：偏った栄養摂取、肥満等の健康問題が心配されていることを受け、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための「生きた教材」としての役割。

■ 給食のメニューの変化 ■



今月の愛知県の郷土料理や地場産物  
 ～愛知県の郷土料理～

**ひきずり**…愛知県で食べられてきた、鶏肉のすきやきです。地元の野菜などたくさんの具が入っています。  
**煮みそ**…愛知県各地で食べられている肉や季節の野菜で作る料理です。愛知県産の大豆で作った赤みそで味がしみ込み、むまで煮込みます。  
**八杯汁**…一丁の豆腐で八人分作れることや、あまりにおいしくてたくさんおかわりしてしまうところから名づけられたそうです。

煮みそ ～作ってみませんか給食の味～

材料(1人分)	作り方
豚肉 20g	①豚肉は一口大に切り、はんぺんは1cmに切る。だいこん、にんじんは厚さ1cmのちょう切り、ねぎは1.5cmに切る。里いもは一口大に切り、こんにゃくは縦半分に分けて8mm幅に切り、さつと茹でる。
はんぺん 15g	②鍋ににんじん、こんにゃく、だいこん、赤みそ 8g
里いも 25g	③里いも、はんぺん、砂糖、赤みそを加えて煮る。
だいこん 40g	④豚肉、ねぎを加えて煮込む。
にんじん 20g	
ねぎ 10g	
こんにゃく 15g	
砂糖 2.6g	
和風だし 0.7g	
水 16g	

**お知らせ**  
 材料は都合によりかわることがあります。◎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。

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

