

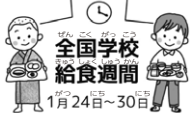


日曜	こん だて めい 献 立 名	あか かにら しくひん 赤 おもに体をつくる食品		あざろ ちやし とどろ しくひん 青 おもに体の調子を整える食品		き しくひん 黄 おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギ- (kcal)	たん ぱく 質 (g)		
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質						
<p>8日(金)、12日(火)、13日(水)の3日間は、「新学期スタートメニュー」です。</p>												
8	金	むぎごはん うなぎまぶしどんのぐ きんしたまご	ぎゅうにゅう うなぎ たまご	ぎゅうにゅう うなぎ	しょうが	むぎごはん さとう		今日の給食は、国からいただいた「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。	728	29.2		
		ななくさいとりだんごじる いちごヨーグルト	とりにくだんご なまあげ ヨーグルト	にんじん こまつな ほうれんそう せり	だいこん、かぶ はくさい	でんぶん						
	12	火	ナン キーマカレー いかフリッター(2こ) ナタデココのフルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず いか おきあみ あおさ	ぎゅうにゅう にんじん あかパプリカ	たまねぎ グリーンピース みかん パイナップル、もも	ナン こむぎこ ナタデココ	カレールー だいずあぶら なたねあぶら	ナンは、白茶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。	618	25.2	
			ラーメン かんとんふうラーメンのしる ショーロンポー やさいとツナのサラダ たくじょうあおじそドレッシング アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ	はくさい、もやし しろねぎ、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 はるさめ、こむぎこ ゼリー	ごまあぶら	ドレッシングは、英語の「ドレッシング」という言葉からきており、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。今日は着じそドレッシングにしました。	601	25.5	
14	木	ごこくごはん ビビンバのぐ きんしたまご ちゅうかふうスープ きらずあげ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん にら	しいたけ、にんにく もやし はくさい、きくらげ メンマ	ごこくごはん さとう はるさめ でんぶん きらずあげ	ごまあぶら、ごま ごまあぶら	ビビンバは、ごはんの上 ^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。韓国の食事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。	622	25.1		
	15	金	わかめごはん チキンたつたあげ ◎ぶたにくとこんさいのきんぴら キャベツのたくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ピーマン	しいたけ、にんにく もやし こんやく、たけのこ ごぼう、れんこん キャベツ、たくあんづけ	ごはん こむぎこ でんぶん じゃがいも さとう	なたねあぶら ごま	「たくあん」は大根を生干しして、ぬかと塩で漬けたものです。たくあんの由来は、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、いろいろな説があるそうです。	664	23.8	
		18	月	ごはん さわにわん さといもコロッケ ツナキャベツ(あじつき) なっとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく まぐろあぶらづけ なっとう	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ チンゲンサイ	たけのこ、ごぼう しろねぎ、しいたけ キャベツ	ごはん でんぶん さといも、パンこ こむぎこ	なたねあぶら	しょうたは、おじいちゃんといっしょに大豆を育て始めました。その大豆でおじいちゃんが作ってくれたのは、なんと納豆でした。納豆が嫌いなしょうたは、食べることができるとはどうか。	642	24.6
			19	火	ごはん たらのぎんがみやき まめじゃが ほうれんそうともやしのごまあえ	ぎゅうにゅう たら、みそ とりにく、だいず	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん ほうれんそう	ごんやく、たまねぎ もやし	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に伝わったとされています。種類は大きく分けると根が赤く、葉先がギザギザした東洋種と葉が丸い西洋種があります。貧血を予防する鉄分が多く含まれています。	633
20	水	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(こほうそう)		ぎゅうにゅう ぶたにく あさり、ハム だっしふんにゅう	ぎゅうにゅう きパプリカ 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 パンこ、さとう じゃがいも	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、ベーコンなどを加えた具の豊富なスープです。	705	31.5	
	21	木		ごはん ミンチカツ ふゆやさいとりにくの ごまいために きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりレバー とりにく、なまあげ わかめ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい、かぶ しいたけ きゅうり	ごはん こむぎこ、パンこ さとう、でんぶん さとう	なたねあぶら ごま、ごまあぶら	今日は、西三河冬春きゅうり部会からいただいた「三河みどり」というブランドのきゅうりを使っています。給食では、11月から6月くらいまでハウス栽培されている安城市産のきゅうりを使用しています。	644	23.8
22		金	ロウカットげんまいごはん ちゅうかはんのぐ ◎やさしいしゅうまい かいそうサラダ アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく、いか ぶたにく とりにく わかめ、こんぶ あかすきり、ふり ごさかな	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	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 げんまいごはん さとう、でんぶん こむぎこ	ごまあぶら	箸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が、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。	602	26.1	

日 曜	こん だて めい 献 立 名	あか おもに体をつくる食品		あか おもに体の調子を整える食品		あか おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギ- (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 副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種類				

全 国 学 校 給 食 週 間 (24 日 ~ 30 日)

25 月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	わかめ	ごはん	ごむぎこ、パンこ	なたねあぶら	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。すりみ団子や半物、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。	662 25.7
	◎にぎすフライ	にぎす							
	にみそ	とりにく、はんぺん あかみそ		にんじん はねぎ	こんにゃく、だいこん しろねぎ	さといも、さとう			
26 火	みどりキャベツ							愛知の五目厚焼き卵は、愛知県の卵、れんこん、にんじん、小松菜、青じそを使用した卵焼きです。卵の殻の色は白、茶色、薄いピンクなど様々ですが、にわりの羽の色で卵の殻の色が違うので栄養価、おいしさはかわりありません。	609 27.5
	たくじょうソース								
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん				
27 水	あいちのごもくあつやきたまご	たまご		にんじん こまつな あおじそ	れんこん、しいたけ			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。プロックリーは安城市産で、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。	679 29.7
	ひきずり	とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ	こんにゃく、はくさい しろねぎ	なまふ、さとう			
	いそかあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			
28 木	こめこパン(ごむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめこパン			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、腸の働きを活性化して、便秘を予防してくれます。	626 27.0
	◎かぼちゃのポトフ	とりにく	ヨーグルト	かぼちゃ にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも			
	プロックリーとコーンのサラダ	ソーセージ		プロックリー	とうもろこし		ドレッシング		
29 金	たくじょうコーンクリーミー ドレッシング							今日の給食は、愛知県の愛西市産のれんこんを使用しています。れんこんは低く通った土地を好み、水害に強い作物です。肌をきれいにしてくれるビタミンCが多く含まれています。八杯汁は愛知県の郷土料理です。	611 24.3
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		むぎごはん				
	ハンバーグのいちじくソースかけ	とりにく、ぶたにく			レモンかじゅう たまねぎ	ジャム			
29 金	あいちのいわしりつみれじる	すりみだんご あぶらあげ あかみそ	しおこんぶ	にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ しょうが	さといも		今日の給食は、愛知県の愛西市産のれんこんを使用しています。れんこんは低く通った土地を好み、水害に強い作物です。肌をきれいにしてくれるビタミンCが多く含まれています。八杯汁は愛知県の郷土料理です。	611 24.3
	きゅうりのこんぶあえ		しおこんぶ		きゅうり				
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん				
29 金	れんこんサンドフライ	とりにく			たまねぎ、れんこん しいたけ	ごむぎこ、パンこ	なたねあぶら	今日の給食は、愛知県の愛西市産のれんこんを使用しています。れんこんは低く通った土地を好み、水害に強い作物です。肌をきれいにしてくれるビタミンCが多く含まれています。八杯汁は愛知県の郷土料理です。	611 24.3
	はちはいじる	とうふ あぶらあげ		チンゲンサイ にんじん はねぎ	こんにゃく、ごぼう だいこん、しろねぎ しいたけ				
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすばし ひじき	にんじん ピーマン		さとう			
29 金	かくチーズ		チーズ					今日の給食は、愛知県の愛西市産のれんこんを使用しています。れんこんは低く通った土地を好み、水害に強い作物です。肌をきれいにしてくれるビタミンCが多く含まれています。八杯汁は愛知県の郷土料理です。	611 24.3



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

明治22年 → 昭和20年代 → 現在

- 明治22年: おにぎり、魚・漬物
- 昭和20年代: 脱脂粉乳、コッペパン・シチュー
- 現在: ごはん・魚・あえもの、みそ汁・果物・牛乳

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。地元野菜などたくさんのが入っています。
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。

～愛知県の地場産物～
愛知県産
 にぎす、いわし、豚肉、牛乳、赤みそ、れんこん、ねぎ、うなぎ、大豆、米、いちじく、ほうれん草、はくさい、かぶ、チンゲンサイ、大根、きゅうり、にんじん、プロックリー、キャベツ、小松菜

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のいちょう切り、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切って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、和風だし、水を入れて煮る。
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	
赤みそ	8g	
砂糖	2.6g	
和風だし	0.7g	
水	16g	

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。

こんげつのきゅうしょくにとどうしようする「あんじょうし」と「とりのし」でとれるたべもの

