

令和3年 1月学校給食献立表



日曜	こんだてめい 献立名	㊦ おもに体をつくる食品		㊧ おもに体の調子を整える食品		㊨ おも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)
		肉・魚・卵 豆・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 種実類				
8 金	ごこごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごこごはん		カレーは きゅうしょくのなかでにんきのメニューです。きょうのチキンカレーには チーズがはいっています。	503	18.8
	チキンカレー	とりにく	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールー			
	やさいソテー	ベーコン			キャベツ、とうもろこし					
	りんご				りんご					
12 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きょうは にしわかみふゆはるきゅうりぶがいから きふされた「みかわみどり」というブランドの きゅうりをつけています。	516	19.8
	ふゆやさいとぶたにくのごまいために	ぶたにく なまあげ		にんじん	しいたけ、はくさい かぶ	さとう、でんぶん	ごま、ごまあぶら			
	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	こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	きゅうりとわかめのすのものの		わかめ		きゅうり	さとう				
13 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		ほうれんそうには ちぢみほうれんそう、サラダほうれんそうなど さまざまな しゅるいがあります。きょうは もやしといっしょに ごまあえにしています。	554	26.2
	まめじゃが	とりにく、だいず		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	さとう じゃがいも				
	さばのぎんがみやき	さば、みそ				さとう				
	ほうれんそうともやしのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま			
14 木	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			スライスパン		チャウダーは アメリカうまれのりよりです。さかなやかい、やさしい、ベーコンなどがはいった ぐだくさんの スープです。きょうは きゅうしょくようにアレンジしています。	561	24.8
	あさりのチャウダー	あさり、ハム	だっしふんにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルー バター			
	スラッピージョー	ぶたにく		きパブリカ	たまねぎ	パンこ、さとう				
	いよかん				いよかん					
15 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		きょうの つみれじるの つみれには あいちけんさんの いわしが はいっています。すいみのだんごに することで さかなが たべやすく なります。	575	24.8
	あいちのいわしりつみれじる	すいみだんご あぶらあげ あかみそ		にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ しょうが	さといも				
	ミンチカツ	ぶたにく とりレバー			たまねぎ	こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	したじめしのぐ	とりにく		にんじん	ごぼう、こんにゃく たけのこ、しいたけ	さとう				
かたぬきチーズ		かたぬきチーズ								
18 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		にぎすは 15~30センチくらいの ほそながい かたちをしています。ちいさな あたまにおおきな めが とくちょうです。	532	21.3
	にみそ	ぶたにく、なまあげ あかみそ		にんじん	こんにゃく、だいこん ねぎ	さといも、さとう				
	◎にぎすフライ	にぎす				こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	みどりキャベツ				キャベツ、きゅうり					
たくじょうソース										
19 火	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		ドレッシングは えいごで「ドレ」のことばから きています。ようぶくの ドレスとおなじで きかざるといふ いみがあります。やさしい しょうを きています。	478	21.0
	かんとんふうラーメンのしる	ぶたにく		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	でんぶん	ごまあぶら			
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、こむぎこ				
	やさいとツナのサラダ	まぐるあぶらづけ		にんじん	キャベツ、きゅうり					
たくじょうあおじそドレッシング										
20 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		「にぎすあえ」は「にあえ」や「にます」とも よばれています。ほうじや おしょうがつのごちそうとしても つくられます。	482	20.1
	おやこじる	とりにく、たまご		にんじん ほうれんそう	しいたけ	じゃがいも でんぶん				
	さんまのにつけ	さんま			しょうが	さとう				
	にぎすあえ	あぶらあげ		にんじん	だいこん	さとう				
21 木	あいちのツイストパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			あいちの ツイストパン		こめこパンは あんじょうさんの あいちのかおりという ひんしゅの こめをつけています。	506	21.1
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも				
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト							
	ナタデココのフルーツあえ				みかん パイナップル、もも	ナタデココ				
22 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		たくあん の ゆらいは たくあんという なまえのおぼうさんが つたえたとか、「たくわえる」からきたなど いろいろな せつがあるそうです。	524	22.6
	◎ぶたにくとこんさいのきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン	こんにゃく、たけのこ ごぼう、れんこん	じゃがいも さとう	ごま			
	かれないのからあげこうみソースかけ	かれない			ねぎ、レモンかじゅう	さとう、でんぶん	なたねあぶら			
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ たくあんづけ					
25 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		いちじくは あんじょうしで やく50ねんまえから つくられています。あんじょうしの とくさんぶつです。	465	19.9
	はちはいじる	とうふ あぶらあげ、ちくわ		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					
	チキンハンバーグのいちじくソースかけ	とりにく			たまねぎ レモンかじゅう	ジャム				
	しそきゅうり			あかじそ	きゅうり					
26 火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		「さわにわん」は ほそきつた たくさんの やさいや にくなどで つくる しるものです。	538	18.8
	さわにわん	ぶたにく はんぺん		にんじん はねぎ	たけのこ、ごぼう しろねぎ、しいたけ	でんぶん				
	さといもコロッケ	とりにく				さといも、パンこ こむぎこ	なたねあぶら			
	ひじきとだいずのもの	あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	ごまあぶら			
	アセロラミニゼリー					ゼリー				

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	エネルギー(kcal) たんばく質(g)
		にく さかな たまご 肉・魚・卵 まめせいひん 豆・豆製品	ちゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 こぞか かいそう 小魚・海藻	うよ(おう)しよく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ パン・めん 米・パン・めん いも・さとう	ゆし 油脂 しじつらい 種類		
27 水	ごはん		ぎゅうにゅう				ごはん	ぎょうの あつやきたまごは あいちけんさんの たまご、 れんこん、にんじん、こまつ な、あおじそが はいってい ます。	507 24.1
	ひきずり	とりにく、かまぼこ なまあげ		にんじん	こんにやく、はくさい ねぎ	さとう			
	あいちのごもくあつやきたまご	たまご		こまつな あおじそ にんじん	れんこん、しいたけ				
	いそかあえ			のり	キャベツ、もやし	さとう			
28 木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン	ブロッコリーは はなの つぼ みと くきのぶぶんをたべま す。ひんけつをふせぐ てつ ぶんや はだをきれいにす るビタミンCが おおく ふくま れています。	545 22.5	
	◎かぼちゃのポトフ	フランクフルト 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			
	いかフリッター	いか	おきあみ あおさ			こむぎこ			なたねあぶら だいずあぶら
	ブロッコリーとコーンのサラダ たくじょうコーンクリーム ドレッシング			ブロッコリー	とうもろこし				ドレッシング
29 金	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロウカット げんまいごはん	やさしいしゅうまいは しんこ んだてです。とうもろこし、 にんじん、たまねぎ、ほうれ んそうが はいった やさいの おいしゅうまいです。	480 22.4	
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく、いか		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ はくさい、きくらげ	さとう、でんぷん			ごまあぶら
	◎やさしいしゅうまい	とりにく ぶたにく		ほうれんそう にんじん	とうもろこし たまねぎ	こむぎこ			
	かいそうサラダ		わかめ、こんぶ あかさぎのり ふのり		きゅうり とうもろこし				
	たくじょうあおじそドレッシング こざかな			こざかな					

1月は「安城を食べる月間」です

1月は「安城を食べる月間」として、愛知県や安城市の郷土料理や地場産物を多く取り入れました。

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がはいっています。

煮みそ

三河地方を中心として愛知県各地で食べられている料理です。肉や季節の野菜と、愛知県産の大豆で作った赤みそで味がしみ込むまで煮込みます。

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。

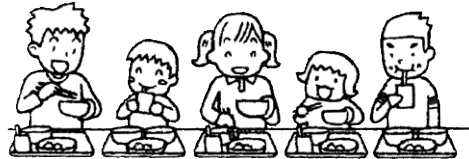
～愛知県・安城市の産物～

愛知県

にぎす、いわし、豚肉、赤みそ、れんこん、ねぎ、大豆

安城市

米、いちじく、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、キャベツ、小松菜、かぶ、はくさい、ほうれん草、大根



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。

まいつき19にちは「しょくいくのひ～おうちでごはんのひ～」です。



こんげつきのきゅうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの



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
はんぺん 15g	ちよう切り、ねぎは1.5cmに切る。里い
里いも 25g	もは一口大に切り、こんにやくは縦半分に
だいこん 40g	き切って8mm幅に切り、さっと茹でる。
にんじん 20g	②鍋ににんじん、こんにやく、だいこん、和
ねぎ 10g	風だし、水を入れて煮る。
こんにやく 15g	③里いも、はんぺん、砂糖、赤みそを加え
赤みそ 8g	て煮る。
砂糖 2.6g	④豚肉、ねぎを加えて煮込む。
和風だし 0.7g	
水 16g	

