

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和3年2月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立名	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ 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)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉、魚、卵 豆、豆制品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 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			
1月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		給食で毎日登場する食材が何か知っていますか？正解は牛乳です。牛乳にはみなさんの成長に必要な栄養素がたくさん入っています。特にカルシウムが豊富で、牛乳1本飲むだけで1日に必要なカルシウムの約1/3をとることができます。	657	23.7
	いかねぎやきのりやきソースかけ	いか、さかなすりみ		はねぎ	しろねぎ	やまいも、さとう でんぶん				
	さつまいものみそしる	とりにく ミックスみそ		にんじん こまつな	だいこん、ごぼう	さつまいも				
	はるみオレンジ				はるみオレンジ					
2火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		いつもの年は2月3日が節分ですが、今年は2月2日です。節分の日が変わるのは、明治30年以來124年ぶりだそうです。節分には、豆まきをしたり、豚の枝にいわしの頭を刺した終いわしを玄関に飾ったりして、魔よけをする風習があります。	630	23.8
	いわしのかばやき	いわし				さとう、でんぶん	なたねあぶら			
	けんちんじる	とうふ、あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ	こんにゃく、ごぼう だいこん	さといも	ごまあぶら			
	キャベツときゅうりののりずあえ せつぶんまめ	だいち	のり		きゅうり、キャベツ	さとう				
3水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		れんこんは愛知県でも生産が盛んな野菜の一つです。穴が開いていることから、先が見通せる縁起の良い食べ物とされています。ビタミンCが豊富で、風邪の予防にも効果があります。	649	26.2
	あいちのれんこんいりつくね(2こ)	とりにく		れんこん、たまねぎ						
	なまあげとぶたにくのみそいため	なまあげ、ぶたにく あかみそ		にんじん チンゲンサイ はねぎ	たけのこ、たまねぎ しろねぎ、しょうが しいたけ	さとう				
	しそきゅうり ④パイナップル			あかじそ	きゅうり パイナップル					
4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		雑という字には、売れ地や粗雑などという意味があります。売れた土地で、粗雑に扱っても旨つことから、この雑字が使われるようになったともいわれています。	719	28.1
	スコッチエッグ	たまご、ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ				
	かぶのシチュー	ベーコン	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、かぶ グリーンピース	ライスマカロニ	ホワイトルウ			
	キャベツときゅうりのサラダ いちじくジャム				キャベツ、きゅうり	ジャム	ドレッシング			
5金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		魚のあじは、味がよいことからこの名前が付いたといわれています。あじは体に「ぜいご」と呼ばれるとげの様なうろこがあるのが特徴です。たんぱく質やカルシウム、カリウムなどが豊富に含まれています。	672	27.7
	あじのいそペフライ	あじ	あおのりこ			パンこ、こむぎこ	ごま、なたねあぶら			
	いもたき	とりにく、なまあげ		にんじん こまつな	こんにゃく、だいこん	さといも、さとう				
	アーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド			
8月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		卵焼きには、厚焼き卵、薄焼き卵、炒り卵など、様々な種類があります。錦糸卵は、薄焼き卵を細く切ったもので、着物などに使う糸に似ていることから、この名前がついています。今日のピピンバの具の牛肉は、「安城和牛」です。	683	27.7
	ピピンバのぐ	むぎごはん、 ピピンバのぐと きんしたまごをのせ、 じぶんでまてて たべましょう。	ぎゅうにく	チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら、ごま こめあぶら			
	きんしたまご	たまご								
	はるさめスープ ④ねぼーヨーグルト	ハム		にんじん	はくさい、とうもろこし メンマ、きくらげ	はるさめ				
9火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		はくさいは冬が旬の野菜です。はくさいは様々な料理に使われます。特に冬の時期は鍋料理にもよく使われ、煮込むのでかさも減り、たくさん食べられるため、栄養補給もしっかりとできます。	629	27.7
	ハンバーグのきのこあんかけ	とりにく			たまねぎ、えのきたけ しめじ	さとう、でんぶん	こめあぶら			
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく はんぺん	こんぶ	にんじん さやいんげん	こんにゃく だいこん	さとう				
	はくさいとキャベツのそくせきづけ		しおこんぶ	にんじん	はくさい、キャベツ		ごま			
10水	きしめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん		日向夏は名前に夏という字が使われていますが、1月~4月ごろが旬の果物です。日向夏は、みかんを少し大きくしたような形で、色は明るい黄色をしています。甘さと酸っぱさのとよいバランスで香りもよい果物です。	712	27.8
	みそきしめんのしる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ、あかみそ		にんじん こまつな、はねぎ	はくさい、しろねぎ	さとう				
	いかのてんぷら	いか				こむぎこ	なたねあぶら			
	④ひゅうがなつゼリー						ゼリー			
12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		まめこサラダには、大豆とひよこ豆の2種類の豆を使っています。ひよこ豆は小さなでっぱりがあり、形がひよこに似ていることからこの名前が付いたといわれています。今日のビーフカレーの牛肉は、「安城和牛」です。	703	22.6
	ビーフカレー	ぎゅうにく	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	カレールウ			
	まめこサラダ	だいず、ひよこまめ まぐろあぶらづけ		あかパプリカ	キャベツ とうもろこし					
	たくじょうコーンクリームドレッシング コービーぎゅうにゅうのもと						ドレッシング			
15月	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		ちゃんこは、相撲の力士が食べる料理のことです。本来は力士が食べる料理はすべてちゃんこと呼ばれます。しかし、力士が体格を維持するため、栄養バランスがよい鍋料理を食べる機会が多いため、ちゃんこ＝鍋というイメージを持たれるようになりました。	635	23.1
	わかさぎのからあげ		わかさぎ			でんぶん	なたねあぶら			
	ちゃんこに	とりにくだんご		にんじん にら	もやし、ごぼう こんにゃく	さとう				
	いためれんこんサラダ たくじょうわふう クリームドレッシング				れんこん、えだまめ とうもろこし		こめあぶら、ごま ドレッシング			
16火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		どてとは、名古屋めしの一つで、牛や豚のモツやスジを煮みそで煮込んだ料理です。今日のどて丼の具は、豚肉、こんにゃく、ごぼう、にんじん、大根、ねぎを使い、真だくさんで作りしました。	682	27.3
	◎どてどんのぐ	ぶたにく あかみそ		にんじん はねぎ	こんにゃく、ごぼう だいこん、しろねぎ しょうが	さとう				
	かきたまじる	たまご、かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	しいたけ	じゃがいも でんぶん				
	カシューナッツ						カシューナッツ			

日曜	献立名	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ 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)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		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	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水	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		ソフトめんは、正式にはソフトスパゲティ式めんといい、学校給食用に開発されました。皆さんにはなじみの深いソフトめんですが、給食にソフトめんが登場しない地域もあります。	713	30.4
	だいきりみートソース	ぶたにく とりレバー、だいきり	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 さとう	ハヤシルウ			
	はちみつレモンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモンがじゅう	はちみつ、さとう	オリーブオイル			
	アーモンドごさかな		ごさかな				アーモンド			
18木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きわめとは、わかめの芯の部分で、コリコリとした食感が特徴です。わかめに比べ、食物せんいがたくさん含まれています。食物せんいは、お腹の調子を整え、便秘を予防してくれます。	663	23.2
	コーンしゅうまい(2こ)	さかなすりみ とうふ			とうもろこし たまねぎ	こむぎこ				
	ぶたにくとやさいのほそぎりため	ぶたにく		にんじん ピーマン	はくさい、たけのこ きくらげ、しょうが にんにく	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	くきわかめいりサラダ		くきわかめ		もやし、きゅうり					
	むらさきいもチップス						むらさきいもチップス			
19金	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			サンドイッチ パンズパン		キャベツは家庭でもよく食べる野菜の一つです。キャベツにはビタミンUが含まれています。ビタミンUは、キャベツから発見されたことからキャベジンとも呼ばれ、胃を守ってくれる働きがあります。	728	31.6
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	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	バター ホワイトルウ			
	サワーキャベツ			あかパブリカ	キャベツ	さとう				
22月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		今日のいりこふりかけに使われている「しらす干し」は、愛知県からいただきました。いりこは、小魚の煮干しのことです。主に関西方面で使われています。いりこは、たしをるときに使ったり、そのまま食べたりもします。胃まで食べることができるので、カルシウムが豊富です。今日の肉じゃがの牛肉は、安城市産です。	656	25.6
	ほうれんそういりたまごやき	たまご		ほうれんそう						
	にくじゃが	ぎゅうにく		にんじん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう				
	いりこふりかけ	かつおぶし	しらすぼし しおこんぶ			さとう	ごま			
24水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		オイスターソースの、オイスターとは、貝のカキのことで、主な材料にして作られています。日本語ではカキ油ともよばれ、カキのうまみが詰まったおいしい調味料です。	701	25.8
	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶん				
	あげこめごきょうざ(2こ)	ぶたにく		にんじん	キャベツ、しょうが	こめ	なたねあぶら			
	ちゅうかあえ	ハム			もやし、キャベツ とうもろこし	さとう	ごまあぶら			
25木	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こがたロールパン		都道府県別の野菜の摂取量を比較すると、愛知県の男性は最下位、女性は下から3番目と、野菜を食べる量が少ない県です。今日の野菜たっぷり焼きそばには約80g、ソーセージのケチャップ煮には約30gの野菜を使っています。	708	26.3
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん				
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ		きパブリカ	たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	さとう	こめあぶら			
	◎◎こめことうにゅうプリンタルト						タルト			
26金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		湯葉とは、豆乳を温めたときにできる薄い膜を取り出したものです。お吸い物の材料として使われるだけでなく、刺身として食べられることもあります。湯葉は大豆を濃縮して作られるので、大豆の栄養素を豊富に含んでいます。	651	26.6
	みそヒレカツ(2こ)	ぶたにく				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	ゆばいりすましじる	とうふ、ゆば かまぼこ		ほうれんそう にんじん	えのきたけ					
	みどりキャベツ				キャベツ、きゅうり					
	たくじょうあまみそ	あまみそ								



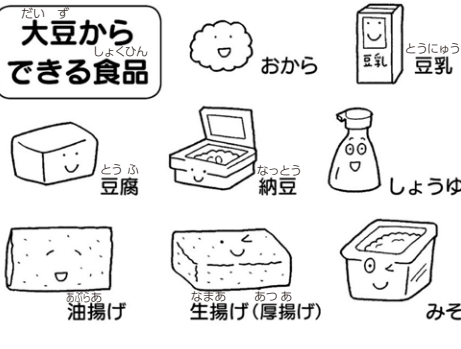
節分

節分は「季節を分ける」ことから節分という言葉ができました。季節の分かれ目は1年で4回ありますが、1年の初めと考えられている立春は、特に大切にされていました。前日の節分の日に、1年の厄除けの行事としては、豆まきが有名です。豆まきには炒った大豆を使いますが、これはそのまま豆をまいて芽が出てしまうと、追い出したはずの悪いものも一緒に育ってしまうから、芽が出ない炒った豆を使うそうです。他にも、節分には、終いわしを飾ったり、恵方巻を食べるなどの行事も行われています。

大豆の栄養パワー

節分の豆まきにも使われる大豆は、昔から日本人の食生活に欠かせない食材です。大豆の主な成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。大豆は様々な加工によって、いろいろな食品に変化します。どのような食品が大豆製品か調べてみましょう。

大豆からできる食品



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よ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

こめ	チンゲンサイ	きゅうり	いちじく
にんじん	かぶ	だいこん	ぎゅうにく
ほうれんそう	こまつな	はくさい	

