

令和3年2月学校給食献立表

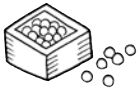
(中学校)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	献立名	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			
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			
1月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		れんご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。	798	31.5
	愛知のれんごん入りつくね(3個)	鶏肉			れんごん、たまねぎ					
	生揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ、豚肉 赤みそ		にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	たけのこ、たまねぎ 白ねぎ、しょうが しいたけ	さとう				
	しそきゅうり			赤じそ	きゅうり					
2月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		例年は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、柊の枝にいわしの頭を刺した柊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。	785	26.9
	いわしのかば焼き	いわし				さとう、でんぶん	なたね油			
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん チンゲンサイ	こんにゃく、ごぼう 大根	里いも	ごま油			
	キャベツときゅうりののり酢あえ		のり		きゅうり、キャベツ	さとう				
	黒糖ビーンズ	大豆				さとう				
3月	ごはん 牛乳		牛乳			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、主に関西方面で呼ばれています。いりこは、だしをとる時に使ったり、そのまま食べたりもします。骨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、「安城和牛」です。	796	28.9
	ほうれん草入り卵焼き	卵		ほうれん草						
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも さとう				
	いりこふりかけ	かつお節	しらす干し 塩昆布			さとう	ごま			
4月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		魚のあじは、味が良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ところが特徴です。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。	802	30.9
	あじの磯辺フライ	あじ	青のり粉			パン粉、小麦粉	ごま、なたね油			
	いもたき	鶏肉、生揚げ		にんじん 小松菜	こんにゃく、大根	里いも、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			
5月	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン		都道府県別の野菜の摂取量を比較すると、愛知県は男性は最下位、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95g、ソーセージのケチャップ煮には約35gの野菜を使っています。	812	30.3
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	中華めん				
	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ		黄パプリカ	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう	米油			
	◎米粉ガトーショコラ						ガトーショコラ			
8月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		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。甘さと酸っぱさが絶妙なバランスで香りもよい果物です。	789	26.0
	いかねぎ焼きの照り焼きソースかけ	いか、魚すりみ		葉ねぎ	白ねぎ	山いも、さとう でんぶん				
	さつまいものみそ汁	鶏肉 ミックスみそ		にんじん 小松菜	大根、ごぼう	さつまいも				
◎日向夏ゼリー						ゼリー				
9月	わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			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ことから、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。	779	26.8
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			でんぶん	なたね油			
	ちゃんこ煮	鶏肉団子		にんじん にら	もやし、ごぼう こんにゃく	さとう				
	炒めれんごんサラダ				れんごん、枝豆 とうもろこし		米油、ごま			
卓上和風クリーミードレッシング						ドレッシング				
10月	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		蕪という字には、荒地や粗雑なという意味があります。荒れた土地で、粗雑に扱っても育つことから、この漢字が使われるようになったともいわれています。	840	31.9
	スコッチエッグ	卵、豚肉、鶏肉			たまねぎ	パン粉				
	かぶのシチュー	ベーコン	脱脂粉乳	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				キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
いちじくジャム						ジャム				
12月	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		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1/4をとることができます。	797	31.3
	みそきしめんの汁	鶏肉、かまぼこ 油揚げ、赤みそ		にんじん 小松菜、葉ねぎ	はくさい、白ねぎ	さとう				
	いかの天ぷら	いか				小麦粉	なたね油			
	はるみオレンジ						はるみオレンジ			
15月	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			ロウカット玄米ごはん		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。	851	26.8
	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			
	まめこサラダ	大豆、ひよこ豆 まぐろ油漬		赤パプリカ	キャベツ とうもろこし					
	卓上コンクリーミードレッシング						ドレッシング			
	コーヒー牛乳の素						コーヒー牛乳の素			
16月	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		どてとは、名古屋めしの一つで、牛や豚のモツやスジを赤みそで煮込んだ料理です。今日のどて井の具は、豚肉、こんにゃく、ごぼう、にんじん、大根、ねぎを使い、具たくさんで作りしました。	825	31.9
	◎どて井の具	豚肉、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう 大根、白ねぎ、しょうが	さとう				
	かきたま汁	卵、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 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 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・さとう	6群 油脂 種類		
17 水	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			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。	856 36.1
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ とうもろこし	パン粉、小麦粉	なたね油		
	コーンスープ	ベーコン		にんじん	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			赤パブリカ	キャベツ	さとう			
18 木	小袋ノンエッグタルタルソース					ノンエッグタルタルソース		はくさいは冬が旬の野菜です。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、煮込むのでかきも減り、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。	755 30.5
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	ハンバーグのきのこあんかけ	鶏肉			たまねぎ、えのきたけ しめじ	さとう、でんぶん	米油		
	大根と豚肉の煮物	豚肉、はんぺん	昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく、大根	さとう			
19 金	はくさいとキャベツの即席漬け			塩昆布	にんじん	はくさい、キャベツ	ごま	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。	838 29.9
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	豆腐のオイスターソース炒め	豚肉、豆腐 赤みそ		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			
	揚げ米粉ぎょうざ(2個)	豚肉		にら	キャベツ、しょうが	米粉	なたね油		
22 月	中華あえ	ハム			もやし、キャベツ とうもろこし	さとう	ごま油	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。今日のピビンパの具の牛肉は、「安城和牛」です。	825 31.9
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			
	ピビンパの具	牛肉		チンゲンサイ	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							
24 水	春雨スープ	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		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。	877 37.2
	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん			
	大豆入りミートソース	豚肉、鶏レバー 大豆		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、レモン果汁	はちみつ、さとう	オリーブオイル		
中学校3年生卒業お祝い献立									
25 木	赤飯 牛乳	小豆	牛乳			ごはん		今日の給食は、3年生卒業お祝い献立です。3年生のみなさんは9年間の学校給食はどうでしたか？学校給食は、将来みなさんがバランスの良い食事を考える時の教科書になるように考えています。給食が良い思い出になるよう、楽しんで食べてください。	876 31.5
	みそヒレカツ(2個)	豚肉				パン粉、小麦粉	なたね油		
	湯葉入りすまし汁	豆腐、湯葉 かまぼこ		ほうれん草 にんじん	えのきたけ				
	みどりキャベツ				キャベツ、きゅうり				
	卓上甘みそ	甘みそ							
	ごましお						ごま		
26 金	お祝いデザート					お祝いデザート		茎わかめとは、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、腸内環境を整え、便秘を予防してくれます。	804 28.2
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	コーンしゅうまい(2個)	魚すりみ、豆腐			とうもろこし、たまねぎ	小麦粉			
	豚肉と野菜の細切り炒め	豚肉		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	ごま油		



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。前日の節分の日に行われる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、追いついたはずの悪いものと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、柊いわしを飾ったり、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

豆腐

納豆

しょうゆ

油揚げ

生揚げ(厚揚げ)

みそ

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。

**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

きゅうり

いちじく

にんじん

かぶ

大根

牛肉

ほうれん草

小松菜

はくさい

