

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

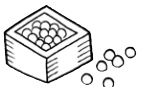
(小学校)



安城市南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 肉、魚、卵 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	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			
1月	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					
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年ぶりで、その分には、豆まきをしたそう、枝の枝にいわしの頭を刺したり、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	さとう	ごまあぶら			
	キャベツときゅうりののりずあえ ぜつぶんまめ	だいにず	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		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。	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 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 <small>ごはんに、いりこふりかけをかけたべししょう。</small>	かつおぶし	しらすばし しおこんぶ			さとう	ごま			
4木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		鯊のあじは、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
	あじのいそべフライ	あじ	あおりのこ			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 ごまつな	こんにゃく、だいこん	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金	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		きパプリカ	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			
	◎④こめことうにゅうプリンタルト					タルト				
8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
	いかねぎやきのてりやきソースかけ	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 ごまつな	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					
9火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう わかさぎ			ごはん		ちゃんことは、相撲の力士が食べる料理のことです。本菜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調味料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。	635	23.1
	わかさぎのからあげ					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 れんこん、えだまめ とうもろこし	さとう				
	いためれんこんサラダ たくじょうわふう クリーミードレッシング						こめあぶら、ごま ドレッシング			
10水	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			スライスパン		籾という字には、荒れ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。	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		ドレッシング ジャム			
12金	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。甘さと酸っぱさがとても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 ごまつな、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				
15月	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		まめっこのサラダには、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			
	まめっこサラダ	だいにず、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					
	たくじょうクリーミードレッシング コーヒークリームにゅうのもと						ドレッシング コーヒークリームにゅうのもと			
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、半や豚のモツヤスジを赤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	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)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質					
17水	サンドイッチバンズパン	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	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	にんじん	とうもろこし、たまねぎ	バター					
	サワーキャベツ		だっしふんにゅう	あかパブリカ	キャベツ	ホワイトルウ					
	こぶくろンエッグタルソース					ノンエッグタルソース					
18木	ごはん	とりにく		たまねぎ、えのきたけ	ごはん	こめあぶら	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		こんにん	こんにやく	さとう、でんぶん						
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく	こんにん	こんにやく	さとう						
	はくさいとキャベツのそくせきづけ	はんぺん	さやいんげん	だいこん		ごま					
19金	ごはん				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	にんじん	たまねぎ、たけのこ	さとう、でんぶん						
	あげこめこぎょうざ(2こ)	ぶたにく	にら	キャベツ、しょうが	こめこ	なたねあぶら					
	ちゅうかあえ	ハム		もやし、キャベツ	さとう	ごまあぶら					
22月	むぎごはん				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、肴物などに使う茶に似ていることから、この名前がついています。今日のビビンバの眞の牛肉は、「安城和牛」です。	683	27.7		
	ビビンバのく	ぎゅうにく	チンゲンサイ	しいたけ、にんにく	さとう	こめあぶら、ごま					
	きんしたまご	たまご		もやし							
	はるさめスープ	ハム	にんじん	はくさい、とうもろこし	はるさめ						
	ねばヨーグルト		ヨーグルト	メンマ、きくらげ							
24水	ソフトめん				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		
	だいちりミートソース	ぶたにく	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					
	はちみつレモンサラダ	ハム		にんじん	キャベツ、きゅうり	はちみつ、さとう					
	アーモンドこざかな		こざかな		とうもろこし、レモンかじゅう	アーモンド					
25木	ごはん				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		ほうれんそう	えのきたけ	なたねあぶら					
	ゆばいりすましじる	とうふ、ゆば	かまぼこ	にんじん	キャベツ、きゅうり						
	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				ゼリー					
26金	ごはん				ごはん		まわめとは、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		とうもろこし	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	はくさい、たけのこ	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							



季節分

季節分は「季節を分ける」ことから季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、

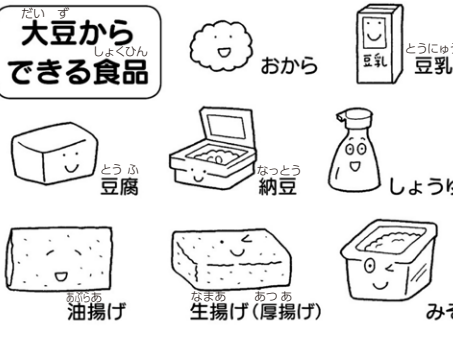
1年の初めと考えられている立春は、特に大切にされていました。前日の季節分の日に行われる厄除けの行事としては、豆まきが有名です。豆まきには炒った大豆を使いますが、これはそのまま豆をまいて芽が出てしまうと、追い出したはずの悪いものと一緒に育ってしまうから、芽が出ない炒った豆を使うそうです。他にも、季節分には、終いわしを飾ったり、恵方巻を食べるなどの行事も行われています。

大豆の栄養パワー

季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。

こんげつのきゅうしよくにとじょうする「あんじょうし」と「なりし」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	

