

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



安城市中部学校給食共同調理場

日曜	こんだてめい 献立名	㊦(あか) おもに体をつくる食品		㊦(みどり) おもに体の調子を整える食品		㊦(せい) 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	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 種実類			
1月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		とさあえは かつおぶしをつかった あえものことです。かつおぶしの だいひょうてきな さんちである「とさ(こうちけん)」から このなまえがついたといわれています。	506	19.4
	にくじゃが	ぎゅうにく		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも さとう				
	ねぎいりたまごやき	たまご		はねぎ	しろねぎ					
	キャベツのとさあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ	さとう				
2火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		きょうは せつぶんこんだてです。いわりよりと、せつぶんまめのかわりに だいずをつかった きらずあげが つきます。	540	19.2
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ	こんにやく、ごぼう だいこん	さといも ごまあぶら				
	いわしのかばやき	いわし				でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	キャベツときゅうりののりずあえ		のり		きゅうり、キャベツ	さとう				
3水	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		だいごんは、うえのほうがあまみがつよく だいごんおろしや サラダにむいています。したのほうは ピリッとしたからみが とくちょうで、つけものや みそしるに むいています。	575	22.5
	だいずいりミートソース	ぶたにく、だいず	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう	ハヤシルウ			
	だいごんサラダ	まぐるあぶらづけ			だいごん、きゅうり					
	たくじょうあおじそドレッシング									
4木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		はるみオレンジは みかんやオレンジなどおなじ かんきつるいのななまです。あまくちかじゅうがおおいのが とくちょうです。	494	20.1
	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 はねぎ	たけのこ、キャベツ しろねぎ、しょうが しいたけ	さとう				
	あいちのれんこんいりつくね	とりにく			れんこん、たまねぎ					
	はるみオレンジ				はるみオレンジ					
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		きゅうしょくの やきそばのめんは なべに 入れるまえに きかいで やいています。めんをやくと よぶんな すいぶんがなく おいしく できあがります。	558	21.6
	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			たまねぎ、マッシュルーム グリンピース	さとう	こめあぶら			
	とうにゅうデザート					とうにゅうデザート				
8月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		かきたまじるは、たまごを 入れるまえに でんぶんをくわえて とうみをつけておくことで、たまごが ふんわりとしあがります。	508	20.9
	かきたまじる	たまご、かまぼこ		にんじん ほうれんそう	しいたけ	じゃがいも でんぶん				
	ヒレカツ	ぶたにく				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	みどりキャベツ				キャベツ、きゅうり しょうが	さとう	ごま			
9火	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		つちのなかで そだつやさいを「こんさい」といいます。きょうのカレーには、にんじん、たまねぎ、じゃがいも、ごぼう、れんこんの5つのこんさいが はいっています。	522	17.1
	こんさいカレー	とりにく	だっしふんにゅう チーズ	にんじん	グリンピース、たまねぎ れんこん、ごぼう えだまめ、キャベツ とうもろこし	じゃがいも	カレールウ			
	まめっこサラダ	だいず ひよこまめ								
	たくじょうコーンクリーミードレッシング						ドレッシング			
10水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		オイスターソースとは、かいのカキを おもなざいりょうにした ちょうみりょうです。ちゅうかりょうりの いためものや ものに よくつかわれます。	581	19.3
	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	でんぶん、さとう				
	はるまき	ぶたにく		にんじん	しいたけ、キャベツ たまねぎ	こむぎこ はるさめ	なたねあぶら			
	ちゅうかあえ				もやし、とうもろこし キャベツ	さとう	ごまあぶら			
12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		コーンスープは つぶつぶの とうもろこしと うらごしした とうもろこしを つかって います。とうもろこしの あまみを かんじる スープです。パンズパンに ハンバーグと サワーキャベツを はさんで たべましょう。	573	24.3
	コーンスープ	ベーコン	だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん	とうもろこし、たまねぎ グリンピース	じゃがいも	バター ホワイトルウ			
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく		トマト	たまねぎ	パンこ、さとう				
	サワーキャベツ			あかパプリカ	キャベツ	さとう				
15月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		ひじきとじゃこのふりかけは、ひじきや しらすぼし、まぐろの あぶらづけ、かつおぶしを 入れてつくりまします。ごはんにかけてたべましよう。	507	17.7
	ちゃんこに	とりにくだんご		にんじん チンゲンサイ	もやし、しめじ こんにやく	さとう				
	ごぼうコロッケ			にんじん	ごぼう、たまねぎ	じゃがいも パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐるあぶらづけ かつおぶし	しらすぼし ひじき	ピーマン にんじん		さとう				
16火	りんごパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		れんこんは あきからふゆが しゅんの やさいです。シャキシャキとした はごたえが とくちょうです。きょうの れんこんは あいちけんさんです。	544	20.5
	ポテトのドイツふう	フランクフルト ソーセージ		にんじん	たまねぎ、とうもろこし グリンピース	じゃがいも				
	オムレツ	たまご								
	キャベツとれんこんのサラダ			にんじん	キャベツ、れんこん		ドレッシング			

日曜	こん だて めい 献 立 名	あか おもに体をつくる食品			もどりおもに体の調子を整える食品		いろ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 まめせいひん 豆・豆製品	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品 うよくうしやく 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				
17 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		かぶは さむいじきに やわらかく あまみもまして おいしくなります。きょうは かぶをつかって シチューをつくります。	497 20.1	
	かぶのシチュー 	ベーコン	だっしふんにゅう	にんじん	かぶ、たまねぎ グリーンピース	ライスマカロニ	ホワイトルウ			
	えびピラフのぐ	えび		きパプリカ にんじん	たまねぎ、マッシュルーム えだまめ		こめあぶら			
	ファイバーゼリーのフルーツあえ				みかん、パイナップル	ファイバーゼリー				
18 木	きしめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん		わかさぎは 15センチくらいのほそながい さかなです。12がつから3がつの さむいじきにとれます。からあげや てんぷら、つくだに、マリネなどのりよりりにしてたべます。	548 23.1	
	みそきしめんのしる	とりにく、あぶらあげ あかみそ		にんじん チンゲンサイ	はくさい 	さとう				
	わかさぎのなんばんづけ		わかさぎ		ねぎ	でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	こまつなごまあえ さつまいもスティック			こまつな	もやし	さとう	ごま			
19 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		いまのきせつの はくさいはあまく おいしいです。はくさいには かせをよぼうする はたらきのある ビタミンCがおおく ふくまれています。	562 21.1	
	ぎゅうにくとやさいのほそぎりいため	ぎゅうにく		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			
	コーンしゅうまい	さかなすりみ とうふ			とうもろこし たまねぎ	こむぎこ				
	くきわかめいりサラダ たくじょうあおじそドレッシング ☆みかんヨーグルト		くきわかめ		もやし、きゅうり					
22 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		ゆばは だいずから つくられた とうにゅうをにて ひょうめんにできた うすいまくをすくいあげて つくります。	543 21.7	
	ゆばいりすましじる	とうふ、ゆば かまぼこ		こまつな にんじん	えのきたけ					
	とりにくのごまよごし	とりにく				でんぶん、さとう	なたねあぶら ごま			
	チンゲンサイとツナのあえもの	まぐるあぶらづけ	チンゲンサイ	キャベツ		さとう				
24 水	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		さつまいもは ホクホクしたしょっかん と あまみがとくちょうです。しょくもつせんいが おおいです。	517 20.5	
	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				
	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	さとう、でんぶん やまいも				
	かおりあえ			あおじそ	キャベツ 					
25 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		きんしたまごは うすやきたまごを ほそく きったものです。おりものにつかう きんしの いたのように みえることから そのながつたいたい われています。	526 22.7	
	はるさめスープ	ハム		にんじん はねぎ	しろねぎ、とうもろこし メンマ、きくらげ	はるさめ				
	ビビンパのぐ	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 ごまあぶら			
	きんしたまご かたぬきチーズ	たまご	チーズ							
26 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		なのはなあえの「なばな」は、はるのおとずれを かんじる きせつの やさいです。	483 23.2	
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく	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				
	たらのぎんがみやき	たら、みそ			とうもろこし、キャベツ	さとう				
	なのはなあえ			なばな		さとう				



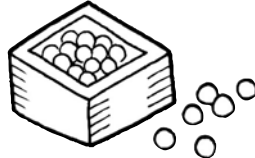
せつぶん まめ 節分と豆まき



せつぶん きせつ 節分は季節のかわり目に災いを追い払う行事です。

せつぶん 節分は、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のこと、それぞれの季節のかわる節目を指しましたが、次第に立春の前の日のことだけをいうようになりました。ほとんどの年で、2月3日がその日にあたります。今年(ことし)の節分は124年ぶりに2月2日です。

せつぶん まめ 節分に豆をまくのは、むかしから豆には霊力があると信じられているからで、豆をまくことで、鬼(病気や災い)を追いはらうという意味があります。節分には、豆まきの他に、柊(ひらぎ)を飾ったり、恵方巻(えほうまき)を食べるなどの行事も行われています。



おしらせ

摂取基準：エネルギー(kcal) 514
たんばく質(%) 13-20

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、業者直送です。容器は園で処理してください。
まいつき19には「しよくいくのひ～おうちでごはんのひ～」です。

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

