

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和3年3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			
		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	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう	油脂 油種類			
1月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		旬のわかめは年々出回る事もありますが、乾燥物に加工されます。とれたてのわかめは茶色ですが、火を通すと緑色に変わりますが、食物せんいが多く含まれており、ヌメリも食物せんいです。ピビンバの真の牛肉は、「安城和牛」です。	598	22.9
	ピビンバのぐ	むぎごはん、ピビンバのぐと、きんしたまごをのせて、ませてください。	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	たまご								
	わかめスープ		わかめ	にんじん	たまねぎ、とうもろこし	でんぶん				
	みかんミニゼリー					ゼリー				
2火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		西三河地域では、桃の節句に「いがまんじゅう」を食べる習慣があります。表面についているもち米の桃色は桃の花、黄色は菜の花、緑色は新芽を意味します。	673	28.9
	れんこんハンバーグのてりやきソースかけ	ぶたにく、とり、ぎゅうにく			れんこん、たまねぎ	さとう、でんぶん、パンこ				
	あさりのみそしる	あさり、とうふ、あかみそ	わかめ	こまつな	はくさい、だいこん					
	ごもくツナそば	まぐろあぶらづけ、ちくわ、あぶらあげ	しらすぼし	にんじん	たけのこ、しいたけ	さとう				
	いがまんじゅう					いがまんじゅう				
3水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		まぐろの名前は、白が大きい黒い魚であることからこの名前がつきました。茶まぐろとよばれるくまぐろは、お正月の初せりでは高い値段がつくことから「黒いダイヤ」と呼ばれています。まぐろを英語で「ツナ」といいます。	636	27.7
	まぐろのあげに	まぐろ	わかめ			でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	はちはいじる	ちくわ、とうふ、あぶらあげ		にんじん、こまつな	こんにやく、ごぼう、だいこん、しいたけ、えだまめ、とうもろこし	じゃがいも				
	じゃがいもとコーンのサラダ									
	たくじょうノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ			
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		いんげんという野菜として食べるさやいんげんを思い浮かべますが、いんげん豆は成長した種子を食べます。白いんげん豆や金時豆などいくつか種類がありますが、どの豆にも食物せんいが多く含まれています。	685	26.2
	ドライカレー	ぶたにく、だいず		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	コーンスターチ、さとう				
	しろいんげんまめのポタージュ	ベーコン、しろいんげんまめ	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ、バター			
	キャベツともやしのサラダ			キャベツ	もやし		ドレッシング			
	コーヒータンポウ					コーヒータンポウ				
5金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		豆乳とは大豆をすりつぶし、水を加え煮たものを絞った汁です。絞った際に残るのがおからです。今日のチャプチェの牛肉は、「安城和牛」です。	613	23.8
	チャプチェ	ぎゅうにく		にんじん、さやいんげん	たけのこ、しいたけ、にんにく	はるさめ、さとう	ごまあぶら、こめあぶら			
	とりにくだんごのちゅうかとうにゅうスープに	とりにく、だんご、とうにゅう		チンゲンサイ、にんじん	はくさい、もやし、きくらげ、しょうが、きゅうり	でんぶん	ごま			
	◎きゅうりのドレッシングあえ	カップにいれてください。								
	アーモンドごさかな		ごさかな				アーモンド			
8月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		青年に翼がある奇妙な生き物「スケリグ」の好物は、27番と53番。これは中国料理店のテイクアウトメニューの番号で、春巻とチャーシューのことです。	601	22.5
	あいちのやさいはるまき	とりにく		にんじん	キャベツ、れんこん	ごむぎこ	なたねあぶら			
	チンゲンサイのちゅうかたまごスープ	ベーコン、たまご		にんじん、チンゲンサイ	はくさい、たけのこ、きくらげ	でんぶん				
	サンジのかいせんいため	あさり、いか			たまねぎ、しょうが、にんにく		ごまあぶら			
9火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		まめっこのサラダには、大豆・ひよこ豆・枝豆の3種類の豆が入っています。ひよこ豆は、形がひよこの形に似ておりホクホクした味わいで、スペイン語ではガルバンゾーといわれます。	607	26.5
	おこのみはんぺんのソースかけ	さかなすりみ、いか、かつおぶし		はねぎ	キャベツ、しろねぎ	さとう、でんぶん				
	やさいたっぷりぶたしおちゃんこ	ぶたにく、とうふ		チンゲンサイ、にんじん	はくさい、もやし、えのき、たけのこ、レモン、かじゅう					
	まめっこサラダ	まぐろあぶらづけ、だいず、ひよこめ			キャベツ、えだまめ		ノンエッグマヨネーズ			
10水	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			うどん		鶏南蛮うどんは、鶏肉とねぎが入った熱い汁をかけたうどんです。江戸時代に来日したポルトガル人やスペイン人のことを南蛮人といい、健康のためにねぎを好んで食べていたことから、ねぎを南蛮と呼ぶようになりました。	675	26.5
	とりなんばんうどんのしる	とりにく、かまぼこ		にんじん、はねぎ	たまねぎ、しろねぎ	さとう				
	ぎゅうにくクロquette	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、ごむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	チンゲンサイとツナのごまあえかたぬきチーズ	まぐろあぶらづけ	チーズ	チンゲンサイ	キャベツ、しょうが	さとう	ごま			
11木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		さばは、10~11月のものを「秋さば」、12~2月のものを「寒さば」といいます。さばのうま味をもっとも引き出してくれる調理法は、塩焼きといわれています。	712	29.1
	さばのしおやき	さば								
	なまあげとやさいのみそに	はんぺん、なまあげ、だいず、あかみそ		にんじん、はねぎ	こんにやく、だいこん、ごぼう、しろねぎ、もやし、しょうが	さといも、さとう				
	こまつなともやしのあえもの			こまつな		さとう				
12金	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		チャウダーという名は、食事を意味する「チャウ」が元になったと言われてます。チャウダーとは、魚介類、じゃがいも、野菜などを入れて煮込んだ具だくさんのクリームスープです。今日は鉄分がたくさん入っているあさりを使用しています。	667	30.0
	とりにくカレーやき	とりにく								
	あさりのチャウダー	あさり	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム	じゃがいも	ホワイトルウ、バター			
	はるキャベツのコールスロー				キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
15月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		染粉でカリッと揚がったししゃもフライです。頭から尾ひれまで丸ごと食べられるので、カルシウムを多くとることができます。骨の健康を保つため意識して食べましょう。清見は、みかんの種類です。	676	23.7
	こめこししゃもフライのこみソースがけ(2こ)		ししゃも	はねぎ	しろねぎ、しょうが、レモン、かじゅう	さとう、こめこ	なたねあぶら			
	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	はくさい、だいこん、しいたけ	さとう、でんぶん	ごま、ごまあぶら			
	きよみ				きよみ					

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				
16	ごはん えびしゅうまい はくさいとはるさめのマーボー きりぼしだいこんのちゅうかサラダ ミックスナッツ	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	たまねぎ はくさい、たけのこ しいたけ、きくらげ しょうが、にんにく きりぼしだいこん きゅうり	米・パン・めん いも・さとう	油 脂 種実類		大根を細切りにして乾燥させたのが「切り干し大根」です。乾燥させることで甘みが増します。大根より増える栄養素もあり、お腹の調子を整える食物せんいが生の大根の15倍あります。	712	25.2
17	<p style="text-align: center;">しょうがっこう ねんせい ぞつぎょう いわ こんだて 小学校6年生 卒業祝い献立</p>							<p>赤飯は、もち米に小豆を混ぜて蒸したごはんです。お祝いの日の食事として用いられています。古代より赤い色には邪気を祓う力があるとされています。神に供える風習があり、供えた後に感謝して食べていました。</p>	710	27.4
18	ごはん こんさいカレー ひじきとえだまめのサラダ ファイバーゼリーのフルーツあえ たくじょうコーンクリームドレッシング	あずき いか とりにく、かまぼこ ハム かつおぶし	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん にんじん えだまめ、とうもろこし みかん、パイナップル	グリーンピース、たまねぎ れんこん、ごぼう たけのこ	じゃがいも ファイバーゼリー	カレールー	<p>根菜カレーは、にんじんやじゃがいもだけでなく、れんこん、ごぼうなどの根菜が入っています。歯ごたえのある根菜類は、噛む力を鍛えてあごを発達させるのにも役立ちます。</p>	683	21.5
19	<p style="text-align: center;">しょうがっこう ぞつぎょうしき きょうりやく 小学校は卒業式のため給食はありません</p>									
22	ごはん ぶりのてりやき すきやき いちごヨーグルト	ぶり ぎゅうにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	こんにやく はくさい、しろねぎ	なまふ、さとう		<p>ぶりは、大きさによって名前が変わる出世魚です。若魚ははまちといい、次にめじろ、ぶりと変わります。ぶりが美味しくなる旬の時期は、たっぷりと脂を蓄える12月～2月です。この時期のものを「寒ぶり」といって人気があります。</p>	726	32.7
23	ごはん とりにくのごまごし いなかじる チンゲンサイのいそかあえ	とりにく なまあげ ミックスみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	ごぼう、こんにやく だいこん、しろねぎ	さといも	なたねあぶら、ごま	<p>いなか汁は、「いなかで食べられるから」「いなかの畑でとれた野菜がいっぱい入っているから」などの理由で名付けられ、その土地の郷土料理にもなっています。</p>	702	25.4

1年間の給食を振り返りましょう

いよいよ今年度も終わりに近づいてきました。この1年を振り返ると、新型コロナウイルス感染症の流行によって、今まで当たり前だった生活が一変し、皆さんにとって不便なことも多かったのではないのでしょうか。しかし、悪いことばかりではなく、家族がそろって食事をする「共食」の機会が増えたご家庭も多いと思います。共食は、心と体の健康に良い効果をもたらすことがさまざまな研究によってわかってきました。「新しい生活様式」を実践する中で、工夫をしながら共食の機会を増やしていただければと思います。

食生活チェックシート

<p>給食の前 にしっかりと手を洗った。</p>	<p>手を洗うときや、給食を配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p>	<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p>
<p>食べるとき以外、マスクをしていた。</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p>	<p>前を向いて、静かに食べられた。</p>
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p>	<p>自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。</p>	<p>給食を通して、感謝する気持ちが持てた。</p>

チェックしてみよう

この1年間の給食時間を振り返り、よくできたことに○を、時々できたことに△を、できなかったことに×をつけましょう。

ご卒業おめでとうございます

ともだち、せんせい、わかさび、ゆめ、きぼう、みたら、友達や先生方との別れは寂しいけれど、夢と希望に満ちた新しい道への第一歩です。これから先も食べることは一生続きます。そして、私たちの体は食べたものでつくられていきます。給食を通じ、栄養バランスをはじめ、地域の食文化、人を思いやる気持ちなど、さまざまなことを感じ、学んでくれていたらうれしいです。

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。

こんげつきのきょうりやくにとりょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれたべもの

こめ チンゲンサイ にんじん だいこん きゅうり ほうれんそう ぎゅうにく

