

# 令和3年3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	④ 主に体の組織をつくる食品		⑤ 主に体の調子を整える食品		⑥ 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		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。	866	34.4
	れんこんハンバーグの照り焼きソースかけ	豚肉、鶏肉、牛肉			れんこん、たまねぎ	さとう、でんぶ パン粉				
	あさりのみそ汁	あさり、豆腐赤みそ	わかめ	小松菜	はくさい、大根					
	五目ツナそぼろ	まぐろ油漬 ちくわ、油揚げ	しらす干し	にんじん	たけのこ、しいたけ	さとう				
	④いがまんじゅう					いがまんじゅう				
2火	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			ごはん		まぐろの名前は、目が大きく黒い魚であることからこの名前がつけました。本まぐろとよばれるくろまぐろは、お正月の初ぜ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。	783	32.3
	まぐろの揚げ煮	まぐろ				でんぶ、さとう	なたね油			
	八杯汁	ちくわ、豆腐油揚げ		にんじん 小松菜	こんにゃく、ごぼう 大根、しいたけ					
	じゃがいもとコーンのサラダ				枝豆、とうもろこし	じゃがいも				
	卓上ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ			
3水	<b>中学校は卒業式のため給食はありません</b>									
4木	ごはん 牛乳		牛乳			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。絞った際に残るものがおからです。今日のチャプチェの牛肉は、「安城和牛」です。	838	28.1
	チャプチェ	牛肉		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	ごま油、米油			
	鶏肉団子の中華豆乳スープ煮	鶏肉団子、豆乳		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	ごま			
	④きゅうりのドレッシングあえ ④チーズドッグ					チーズドッグ				
5金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		米粉でカリッと揚がったししゃもフライです。頭から尾びれまで丸ごと食べられるので、カルシウムが多くとることが出来ます。骨の健康を保つため意識して食べましょう。	872	30.6
	米粉ししゃもフライの香味ソースかけ(3個)		ししゃも	葉ねぎ	白ねぎ、しょうが レモン果汁	さとう、米粉	なたね油			
	野菜と豚肉のごま炒め煮 角チーズ	豚肉、生揚げ		にんじん	はくさい、大根 しいたけ	さとう、でんぶ	ごま、ごま油			
8月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		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」といい人気があります。清見は、みかんの種類です。	846	37.0
	ぶりの照り焼き	ぶり								
	すきやき	牛肉、かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく はくさい、白ねぎ	生ふ、さとう				
	清見				清見					
9火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		いなかな汁は、「いなかで食べれるから」「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。	855	29.6
	鶏肉のごまよごし	鶏肉				でんぶ、さとう	なたね油、ごま			
	いなかな汁	生揚げ ミックスみそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう、こんにゃく 大根、白ねぎ	里いも				
10水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		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たくさん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。	829	36.2
	ミルクロールパン		牛乳			ミルクロールパン				
	鶏肉のカレー焼き	鶏肉								
	あさりのチャウダー	あさり	脱脂粉乳	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			
	春キャベツのコールスロー いちごジャム				キャベツ、きゅうり		ドレッシング ジャム			
11木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		旬のわかめは生で出回る事もありますが、乾物に加工されます。とれたての生わかめは茶色ですが、火を通すと緑色に変わります。食物せんいが多く含まれており、アメリカの成分も食物せんいです。ビビンバの具の牛肉は、「安城和牛」です。	795	29.1
	ビビンバの具	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								
	わかめスープ ④ファイバーヨーグルト		わかめ ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ とうもろこし	でんぶ				
12金	うどん 牛乳		牛乳			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、健康保持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。	817	31.6
	鶏南蛮うどんの汁	鶏肉、かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ	さとう				
	牛肉コロッケ	牛肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 小麦粉、パン粉	なたね油			
	チンゲンサイとツナのごまあえ	まぐろ油漬		チンゲンサイ	キャベツ、しょうが	さとう	ごま			
	アーモンド小魚		小魚				アーモンド			
15月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		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。	832	25.5
	根菜カレー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	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	カレールウ			
	ひじきと枝豆のサラダ		ひじき		枝豆、とうもろこし	さとう				
	ファイバーゼリーのフルーツあえ 卓上コーンクリーミードレッシング				みかん、パイナップル	ファイバーゼリー	ドレッシング			

日曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	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 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 種実類			
16火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		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(生の大根の15倍あります)。	817 27.7	
	えびしゅうまい(2個)	えび、たら			たまねぎ	小麦粉				
	白菜と春雨のマーボー	豚肉、生揚げ 赤みそ		にんじん にら	はくさい、たけのこ しいたげ、きくらげ しょうが、にんにく	はるさめ、さとう でんぶん	ごま油			
	切り干し大根の中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	さとう	ごま、ごま油			
17水	米粉パン(小麦入り) 牛乳		牛乳			米粉パン		ポークビーンズは、アメリカの家庭料理の一つであり、豚肉と白いんげん豆をトマト味で煮込んだ料理です。給食では大豆を使っています。大豆は、たんぱく質が多くあり、「畑の肉」と呼ばれています。食物せんいも多くあるので、しっかり食べてほしい食品です。	806 39.4	
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ							
	ポークビーンズ	豚肉、ベーコン 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				
	菜の花サラダ	まぐろ油漬		菜花	とうもろこし キャベツ					
	卓上かんきつドレッシング						ドレッシング			
18木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		ふ玉汁のふは、小麦粉のグルテンに米粉などを加えて焼いたものです。車ぶや花ぶ、板ふなどがあります。だし汁が染み込みやすく汁物、煮物、鍋などの料理に使われます。	850 30.9	
	米粉いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	さとう、米粉	なたね油			
	ふ玉汁	鶏肉、かまぼこ		ほうれん草	はくさい、えのきたけ	ふ				
	元気サラダ	ハム、かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	米油			
	豆乳プリンタルト						タルト			
19金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		まめこサラダには、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。	752 30.9	
	お好みはんぺんのソースかけ	魚すりみ、いか かつお節		葉ねぎ	キャベツ、白ねぎ	さとう、でんぶん				
	野菜たっぷり豚塩ちゃんこ	豚肉、豆腐		チンゲンサイ にんじん	はくさい、もやし えのきたけ、レモン果汁					
	まめこサラダ	まぐろ油漬 大豆、ひよこ豆			キャベツ、枝豆		ノンエッグ マヨネーズ			
22月	ごはん 牛乳		牛乳			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方法は、塩焼きといわれています。	878 34.5	
	さばの塩焼き	さば								
	生揚げと野菜のみそ煮	はんぺん、生揚げ 大豆、赤みそ		にんじん 葉ねぎ 小松菜	こんにゃく、大根 ごぼう、白ねぎ もやし、しょうが	里いも、さとう				
	小松菜ともやしのあえもの					さとう				
23火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		背中に翼がある奇妙な生き物「スケリグ」の大好物は、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、「スケリグ」のように手で食べず、行儀よく食べましょう。	837 29.4	
	愛知の野菜春巻 <small>図書コラボメニュー 「肩甲骨は翼のなごり」</small> 鶏肉			にんじん	キャベツ、れんこん	小麦粉	なたね油			
	チンゲンサイの中華卵スープ	ベーコン、卵		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				
	サンジの海鮮炒め	あさり、いか			たまねぎ、しょうが にんにく		ごま油			
	ミックスナッツ						アーモンド、カシューナッツ マカダミアナッツ			

## 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、心と体の健康によ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

### チェックしてみよう

給食の前にしっかりと手を洗った。 	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。 	給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。 
食べるとき以外、マスクをしていた。 	「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。 	前を向いて、静かに食べられた。 
よくかんで味わって食べることができた。 	自分に必要な量を意識して、なるべく残さず食べられた。 	給食を通して、感謝する気持ちが持てた。 

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

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。給食を通し、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

