

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			
		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	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。表面についでいるもち米の桃色は桃の花、黄色は葉の桃、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、とりにく 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	しらすばし	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				
2火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		まぐろの名前は、自が突きく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ろまぐろは、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			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					
	じゃがいもとコーンのサラダ				えだまめ、とうもろこし	じゃがいも				
	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				
3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		いんげんという野菜として食べるさやいんげんを悪い浮かべますが、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			
	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒー ぎゅうにゅうのもと				
4木	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、水を加えて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。今日のチャブチェの牛肉は、「安城和牛」です。	613	23.8
	チャブチェ	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 ごめあぶら			
	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	でんぶん	ごま			
	◎きゅうりのドレッシングあえ				きゅうり					
	アーモンドごさかな		ごさかな				アーモンド			
5金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			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、カルシウムを多くとることができ、腎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 こうみソースがけ(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 きよみ	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					
8月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			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。	726	32.7
	ぶりのてりやき	ぶり								
	すきやき	ぎゅうにく かまぼこ		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				
	いちごヨーグルト		ヨーグルト							
9火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		いなかなは、「いななかで食べられるから」「いな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。	702	25.4
	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			
	いなかじる	なまあげ ミックスみそ		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				
	チンゲンサイのいそかあえ		のり	チンゲンサイ	もやし	さとう				
10水	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いて、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
	とりにくのカレーやき	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			
	いちごジャム					ジャム				
11木	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、生で出回る事もありますが、乾燥加工されます。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。食物せんいも多く含まれており、ヌメリも食物せんいです。ピビンの具の牛肉は、「安城和牛」です。	598	22.9
	ピビンバのく	むぎごはんは、 ピビンバのくを きんしたまごを まかせて まててみましょう。	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			
	きんしたまご	たまご					ごめあぶら ごま、ごまあぶら			
	わかめスープ		わかめ	にんじん にら	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				
12金	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				
	ぎゅうにくクロック	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	チンゲンサイとツナのごまあえ	まぐろあぶらづけ		チンゲンサイ	キャベツ、しょうが	さとう	ごま			
	かたぬきチーズ		チーズ							
15月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		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。	683	21.5
	こんさいカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう	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			
	ひじきとえだまめのサラダ		ひじき		えだまめ、とうもろこし	さとう				
	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				
	たくじょうコーンクリームドレッシング						ドレッシング			

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 火	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	大豆を細切りにして乾燥させたのが「切り干し大豆」です。乾燥させることで甘みが増します。大豆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多い大豆は、たんぱく質が15倍あります。	712	25.2	
	えびしゅうまい	えび、たら		たまねぎ	こむぎこ					
	はくさいとはるさめのマーボー	ぶたにく、なまあげ、あかみそ		にんじん	はくさい、たけのこ、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく	はるさめ、さとう、でんぶ				ごまあぶら
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ				きりぼしだいこん、きゅうり	さとう				ごま、ごまあぶら
	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
17 水	こめこパン(こむぎいり)				こめこパン		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。	704	34.3	
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ							
	ポークビーンズ	ぶたにく、ベーコン、だいず		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう				
	なのはなサラダ	まぐろあぶらづけ		なばな	とうもろこし、キャベツ					
	たくじょうかんきつドレッシング									ドレッシング
18 木	小学校6年生 卒業お祝い献立									
	せきはん	あずき				ごはん		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。	710	27.4
	こめこフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	さとう、こめこ	なたねあぶら			
	ふだまじる	とりにく、かまぼこ		ほうれんそう	はくさい、えのきたけ	ふ				
	げんきサラダ	ハム、かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	こめあぶら			
おいしいデザート						おいしいデザート				
19 金	小学校は卒業式のため給食はありません									
22 月	ごはん					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	さとう、こめこ				
	こまつなともやしをあえもの			こまつな	もやし、しょうが	さとう				
23 火	ごはん					ごはん	背中に翼がある奇妙な生き物「スクリグ」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、巻とチャーシューの事です。	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	こむぎこ				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				
	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

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でき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」を実践の中で、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</p> <p>しっかりと</p> <p>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、感謝する気持ちを持った。</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。給食を通じて、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。

こんげつきのきゅうしょくにとりょうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

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

