

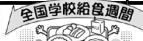


日曜	こんだてめい 献立名	赤(あ) おもに体をつくる食品		緑(ろ) おもに体の調子を整える食品		黄(き) おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう	油脂 種類			

11日(火)、12日(水)、13日(木)の3日間は、「新学期スタートメニュー」です。

11 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			こめ、げんまい		なたでココはフィリピンが発祥の食品で、ココナッツの果汁から作られています。コリコリとした食感が特徴的で、おなかの調子を整える食物せんいがたくさん入っています。	657	23.0
	チキンカレー	とりにく	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			
	やさいソテー	ベーコン			キャベツ、とうもろこし					
	なたでココのフルーツあえ				みかん パイナップル、もも	なたでココ				
12 水	ごこごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ げんまい、くろまい さきび、あかまい さとう		あなごはうろこがなく、細長い形が特徴的な海にすむ魚です。日本では一般的に食べられているのは、体に白い斑点がある「アナゴ」です。うなぎに比べて脂が少なく、あっさりとした味をしています。今日は鰻糸卵と一緒にあなごめしにして食べましょう。	674	28.1
	あなごめしのぐ きんしたまご	あなご たまご			しょうが					
	たっぶりふゆやさいのとりだんごじる	とりにく なまあげ		にんじん こまつな	だいこん、はくさい	でんぶん				
	ヨーグルト		ヨーグルト							
13 木	こめこパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめこパン		ケチャップはトマトに酢、さとう、塩、たまねぎ、香辛料を入れて混ぜて作られます。トマトにはこんぶと同じうま味成分の「グルタミン酸」が入っています。	723	31.1
	やさいたっぶりやきそば	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 グリーンピース	さとう	こめあぶら			
	アセロラミニゼリー						ゼリー			
14 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		みそは日本を代表する調味料の1つで、大豆から作られます。みそ汁が食べられるようになったのは1300年頃からで、それ以前は消毒や薬として使ったり、そのままめたりして食べていました。	660	24.2
	ミンチカツ	ぶたにく、とりレバー			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	こんさいのごまじる	とうふ、あぶらあげ むぎみそ		にんじん はねぎ	ごぼう、だいこん しろねぎ	ごま				
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすぼし ひじき	にんじん ピーマン		さとう				
17 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		新献立のじゃがもち汁は、だしのきいた汁に、じゃがいもでできた「じゃがいもボール」が入っています。もちもちとした食感です。のどにたまるないように、よく噛んで食べましょう。	699	29.2
	たらぎんがみやき	たら、みそ				さとう				
	◎じゃがもちじる	とりにく		にんじん、こまつな	はくさい	じゃがいもボール				
	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
18 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		主人公の桃は、子どもっぽいことを気にしています。まわりの友達は大入っぴなっていくのに、そんな時、給食のマーボー豆腐の優しい味に、ほっとします。ゆっくりあわてず、時々のおんぶりしてみてもいいですね。	702	25.8
	マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん、はねぎ	たまねぎ、たけのこ しろねぎ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぶん				
	はるまき	ぶたにく		にんじん、にら	キャベツ、もやし エリンギ	こむぎこ	なたねあぶら			
	ちゅうかふうサラダ				きゅうり、とうもろこし	はるさめ、さとう	ごまあぶら			
19 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		筑前煮は、昔「筑前の国」といわれていた福岡県の郷土料理です。お正月やお祭り、結婚式などのお祝いのときに作られていました。今日の筑前煮は、食物せんいが多い根菜がたくさん入っています。	688	27.9
	さばのおかか	さば、かつおぶし				さとう				
	ちくぜんに	とりにく、ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく、ごぼう れんこん、たけのこ しいたけ	さとう、さとう				
	こまつなごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま			
20 木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ			こめ		はんぺんは魚をすりつぶして作られる「練り物」です。今日は食べやすいようにキャベツやいかの入ったお好み焼き風味のはんぺんを調理場で焼いて、手作りのソースをかけています。	594	24.3
	おこのみやきはんぺん	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				
	まめじゃが	ぶたにく、だいず		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				
	もやしときゅうりのあえもの				もやし、きゅうり	さとう				
21 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		かぶは、大根とよく似ていますが、大根よりもめが細かくなめらかな食感で、甘み強い野菜です。かぜを予防するビタミンCや、むくみをとるカリウムがたくさん入っています。今日はシチューに入っています。	667	28.6
	えびカツ	たら、えび			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	かぶのシチュー	とりにく	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			
	サワーキャベツ				キャベツ	さとう				

全 国 学 校 給 食 週 間 (24日~30日)



24 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		愛知県産野菜入りコロッケには、愛知県産のれんこんやほうれん草、にんじんが使われています。愛知の野菜をぜひ味わって食べてください。また、ひきずりは鶏の飼育が盛んな愛知県の郷土料理です。	658	23.8
	ひきずり	とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ	こんにゃく はくさい、しろねぎ	なまふ、さとう				
	あいちけんさんやさしいコロッケ			ほうれんそう にんじん	れんこん、たまねぎ	じゃがいも パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
25 火	◎きゅうりのごまじょうゆあえ				きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら			
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		煮みそは、三河地方で昔から食べられてきた郷土料理です。季節の野菜を愛知独特の豆みそで煮込む料理で、今日は愛知県産の豚肉、安城市産の大根やにんじんなどを使っています。	598	23.6
	ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	ほうれんそう にんじん	しいたけ グリーンピース					
	にみそ	ぶたにく、はんぺん あかみそ		にんじん はねぎ	だいこん れんこん、しろねぎ	さとう、さとう				
アーモンドあえ			ほうれんそう	キャベツ	さとう	アーモンド				

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 主菜、副菜、その他の順序		肉・魚・たまご 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	こめ・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
26 水	きしめん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん		にぎすは15〜30cm位の細長い体型で、小さな頭に大きな目が特徴の魚です。きすに姿が似ているところから、この名前がつけました。今日は愛知県で獲れたにぎすを使っています。	655	27.8
	ごもくきしめんのにしる		とりにく、かまぼこ あぶらあげ		こまつな にんじん、はねぎ	しろねぎ、しいたけ	さとう				
	にぎすフライ		にぎす				こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	からしあえ					もやし、キャベツ とうもろこし	さとう				
	たくじょうソース		したじめしのぐをじぶんでまぜて、たべましょう。								
27 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		したじめしは安城市の郷土料理で、ごはんの下味をつけることからこの名前がつけました。安城市では昔、鶏を飼っている家が多く、人が集まる時に、その鶏肉を使った料理としてしたじめしが作られていました。	687	27.9
	したじめしのぐ		とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう、こんにやく しいたけ	さとう				
	ハンバーグのいちじくソースかけ		ぎゅうにく ぶたにく、とりにく			たまねぎ レモンかじゅう	パンこ、ジャム	たまねぎ			
	チンゲンサイいりすましじる		とうふ、かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ					
	むらさきいもチップス							むらさきいもチップス			
28 金	スライスパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン		花野菜のサラダに使われているブロッコリーとカリフラワーは、花のつぼみと茎の部分を食べる野菜です。元々はヨーロッパで栽培されていましたが、明治時代の初めに日本に入ってきました。今日は安城市産の物を使っています。	695	24.2
	れんこんサンドフライ		とりにく			れんこん、たまねぎ しいたけ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	コンソメスープ		ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも				
	はなやさいのサラダ				ブロッコリー	カリフラワー、とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
	だいちョココリーム							だいちョココリーム			
31 月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		とうもろこしは世界中でたくさんの種類が作られています。日本で作られているのは、野菜として食べる「スイートコーン」という種類がほとんどで、北海道が全国一の産地です。	613	22.8
	なまあげのちゅうかに		ぶたにく、なまあげ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	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			くきわかめ		もやし、きゅうり					
	たくじょうちゅうかふうドレッシング							ドレッシング			



1月24日〜30日「全国学校給食週間」
日本の学校給食の歴史を知ろう!

日本の学校給食の歴史は、明治22年(1889年)に山形県にある小学校で、貧しい子どもたちへ昼食を無償で提供したのが始まりとされています。その後、各地で給食が実施されるようになりますが、戦争の影響で中断されてしまいました。そして戦後、支援物資による給食再開を記念して設けられたのが、1月24日〜30日の「全国学校給食週間」です。

明治22年 (1889年)

● 私立忠愛小学校で昼食の無償提供が始まる
忠愛小学校は大管寺というお寺の中にあり、お坊さんたちが米や野菜、魚などで食事を作って、無償で提供していました。

● 戦争で給食が中断される

● 給食が再開される

昭和21年12月24日、アメリカのLARA(アジア救済公認団体)より給食用物資の贈呈式が行われ、昭和22年1月から全国約300万人の児童に対して、脱脂粉乳や缶詰などを用いた給食が始まりました。

● パン・脱脂粉乳・おかずの「完全給食」が始まる

アメリカから寄贈された小麦粉を使い、パン・脱脂粉乳・おかずがそろった完全給食が都市部で初めて実施され、昭和27年からは全国で始まりました。

● ソフトめんが登場し、脱脂粉乳から牛乳へ

ソフトめんが学校給食に採用され、メニューの幅が広がりました。また、昭和39〜43年にかけて、脱脂粉乳から牛乳へと切り替わりました。

● 米飯給食が正式に始まる

パンが中心の給食から、少しずつ米飯給食が増えていきました。当初はご飯を炊くための設備が整わず、月に数回程度の実施でしたが、米飯給食は子どもたちから大好評でした。

今月の給食に登場する
愛知県の郷土料理

煮みそ

愛知県で生産が盛んな豆みそを使った煮物。

ひきずり

鶏肉を使ったすき焼き。

したじめし

にんじんごはんとも呼ばれる安城市の郷土料理。

なまあげ

一般的なうどんと比べて、幅が広く、薄いめん。

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。
毎月19日は「食育の日〜おうちでごはんの日〜」です。

こんげつ(今月)のきゅうしよく(きょうしよく)にとうじょう(とうじょう)する「あんじょう(あんじょう)し」と「とりの(とりの)し」でとれる(とれる)たべもの(たべもの)

こめ

チンゲンサイ

にんじん

きゅうり

だいこん

はくさい

ブロッコリー

ほろんそう

カリフラワー

いちじく

こまつな

かぶ

