



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	2群	3群	4群	5群	6群			
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	ロウカット玄米ごはん 牛乳 チキンカレー 野菜ソテー ナタデココのフルーツあえ	牛乳 鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ、とうもろこし みかん パイナップル、もも	米、玄米 じゃがいも	カレールウ	ナタデ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。	808 27.1
12	水	五穀ごはん 牛乳 あなごめしの具 錦糸卵 たっぷり冬野菜の鶏団子汁 ヨーグルト	あなご 卵	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが 大根、はくさい	米、大麦、玄米 黒米、もちきび、赤米 さとう	でんぶん	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。日本で一般的に食べられているのは体に白い斑点がある「マアナゴ」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。今日は錦糸卵と一緒にあなごめしにして食べましょう。	818 32.4
13	木	米粉パン(小麦入り) 牛乳 野菜たっぷり焼きそば ソーセージのケチャップ煮 アセロラミニゼリー	豚肉、ちくわ ソーセージ	牛乳	にんじん	キャベツ、もやし しょうが たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	米粉パン 中華めん さとう	米油	ケチャップはトマトに酢、さとう、塩、たまねぎ、香辛料を入れて煮込んで作られます。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。	831 35.3
14	金	麦ごはん 牛乳 ミンチカツ 根菜のごま汁 ひじきとじゃこのふりかけ	豚肉、鶏レバー 豆腐、油揚げ 麦みそ まぐろ油漬 かつお節	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう、大根 白ねぎ	米、大麦 パン粉、小麦粉	なたね油 ごま	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室町時代頃からで、それ以前は消毒や薬として使ったり、そのままなめたりして食べていました。	817 28.4
17	月	ごはん 牛乳 たらの銀紙焼き ◎じゃがもち汁 のり酢あえ チーズドッグ	たら、みそ 鶏肉 のり	牛乳	にんじん、小松菜	はくさい キャベツ、もやし	米 さとう	じゃがいもボール	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。のどにつまらないように、よく噛んで食べましょう。	821 31.9
18	火	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春巻 中華風サラダ	豚肉、豆腐 赤みそ 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、たけのこ、白ねぎ きくらげ、にんにく、しょうが キャベツ、もやし エリンギ	米 さとう、でんぶん	小麦粉 なたね油	中学生の桃は、子どもっぽい事がコンプレックス。周囲の変化に焦ってしまいがちですが、給食の優しいマーボー豆腐の味に、ほっとします。刺激的な味のマーボー豆腐もいけれど、時には立ち止まってみませんか。	871 30.1
19	水	ごはん 牛乳 さばのおかか煮 筑前煮 小松菜のごまあえ	さば、かつお節 鶏肉、ちくわ	牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	こんにやく、ごぼう れんこん、たけのこ しいたけ もやし	米 里いも、さとう	ごま	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おときに作られています。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。	769 31.1
20	木	わかめごはん 牛乳 お好み焼きはんぺん 豆じゃが もやしときゅうりのあえ物 アーモンド	魚すりみ、いか かつお節 豚肉、大豆	牛乳、わかめ	葉ねぎ にんじん さやいんげん	キャベツ、白ねぎ こんにやく、たまねぎ もやし、きゅうり	米 さとう、でんぶん じゃがいも、さとう	アーモンド	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。	793 29.4
21	金	サンドイッチパンズパン 牛乳 えびカツ かぶのシチュー サワーキャベツ 小袋ノンエッグタルタルソース	たら、えび 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ かぶ、たまねぎ グリーンピース キャベツ	サンドイッチパンズパン パン粉、小麦粉 ライスマカロニ さとう	なたね油 ホワイトルウ	かぶは、大根とよく似ていますが、大根よりもきめが細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。	812 34.0
全国学校給食週間(24日~30日)										
24	月	ごはん 牛乳 ひきずり 愛知県産野菜入りコロッケ ◎きゅうりのごまじょうゆあえ	鶏肉、かまぼこ	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれん草 にんじん	こんにやく、はくさい、白ねぎ れんこん、たまねぎ きゅうり	米 生ふ、さとう	なたね油 ごま、ごま油	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。	816 27.9
25	火	ごはん 牛乳 五目厚焼き卵 煮みそ アーモンドあえ 型抜きチーズ	卵 豚肉、はんぺん 赤みそ	牛乳 ひじき	ほうれん草 にんじん 葉ねぎ	しいたけ グリーンピース 大根、こんにやく 白ねぎ キャベツ	米 里いも、さとう	アーモンド	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。季節の野菜を愛知県独自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。	759 28.5

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・たまご 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 こめ・パン・めん いも・さとう	6群 油脂 種実類		
26	きしめん	牛乳	牛乳			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 きました。今日は愛知県で獲れ たにぎすを使っています。	768 32.1
	五目きしめんの汁	鶏肉、かまぼこ 油揚げ		小松菜、にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、しいたけ	さとう			
	にぎすフライ	にぎす				小麦粉、パン粉	なたね油		
	からしあえ 卓上ソース	したじめしの具を自分で 混ぜて、食べましょう。			もやし、キャベツ、とうもろこし	さとう			
27	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		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。	836 32.8
	したじめしの具	鶏肉、油揚げ		にんじん	ごぼう、こんにゃく しいたけ	さとう			
	ハンバーグのいちじくソースかけ	牛肉、豚肉、鶏肉			たまねぎ、レモン果汁	パン粉、ジャム			
	チンゲンサイ入りすまし汁	豆腐、かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ				
	紫いもチップス						紫いもチップス		
28	スライスパン	牛乳	牛乳			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。	847 29.6
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん、たまねぎ しいたけ	パン粉、小麦粉	なたね油		
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
	花野菜のサラダ			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		
	大豆チョコクリーム						大豆チョコクリーム		
31	ごはん	牛乳	牛乳			米		とうもろこしは世界中でたくさん の品種が栽培されており、それぞ れの特徴を生かして加工されて います。日本で栽培されているの は、野菜として食べる「スイート コーン」という品種がほとんどで、 北海道が全国一の産地です。	797 28.1
	生揚げの中華煮	豚肉、生揚げ		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	ごま油		
	コーンしゅうまい(2個)	魚すりみ、豆腐			とうもろこし、たまねぎ	小麦粉			
	茎わかめ入りサラダ		茎わかめ		もやし、きゅうり				
	卓上中華風ドレッシング						ドレッシング		

摂取基準：エネルギー(kcal)
たんぱく質(%) 830
13.20



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**
忠愛小学校は大誓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**

昭和22年(1947年)

● **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。

昭和25年(1950年)

● **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。

昭和38年(1963年)

● **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っていきました。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。

昭和51年(1976年)

● **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に大好評でした。

おにぎり 塩ザケ 漬物

トマトシチュー 脱脂粉乳

パン 脱脂粉乳 カレーシチュー

ソフトめん ミートソース 牛乳 フライドポテト

カレーライス サラダ 牛乳 冷凍おかず

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。

ひきすり

鶏肉を使ったすきやき。

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。

五目きしめん

一般的なうどんと比べて、幅が広く、薄いめん。

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。
毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。

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

