



日曜	こんだてめい 献立名	あか おもとに体をつくる食品		あお おもとに体の調子を整える食品		き おもと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					
<p>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。</p>											
11	火	こめごはん(こむぎいり) ぎゅうにゅう やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに アセロラミニゼリー	ぶたにく、ちくわ ソーセージ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ、もやし、しょうが	しょうが たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	こめ、パン、めん いも、さとう	ちゅうかめん さとう こめあぶら ゼリー	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。	723	31.1
12	水	ごこごはん ぎゅうにゅう あなごめしのぐ きんしたまご たっぷりふゆやさいのとりだんごじる ヨーグルト	あなご たまご とりにくだんご なまあげ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん だいこん、はくさい	しょうが だいこん、はくさい	こめ、おむぎ げんまい、くろまい もちきび、あかまい さとう	こめ、おむぎ げんまい、くろまい もちきび、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。日本で一般的に食べられているのは、体に白い斑点がある「マナゴ」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。今日は鱈糸卵と一緒にあなごめしにして食べましょう。	674	28.1
13	木	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう チキンカレー やさいソテー ナタデココのフルーツあえ	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう 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	キャベツ、とうもろこし みかん パイナップル、もも	こめ、げんまい じゃがいも カレールー	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。	657	23.0	
14	金	ごはん ぎゅうにゅう たらぎんがみやき ◎じゃがもちじる のりずあえ チーズドッグ	たら、みそ とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、こまつな はくさい	はくさい キャベツ、もやし	こめ さとう じゃがいもボール さとう チーズドッグ	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。どにとつまらないように、よく噛んで食べましょう。	699	29.2	
17	月	ごはん ぎゅうにゅう マーボー豆腐 はるまき ちゅうかふうサラダ	ぶたにく、とうふ あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん、はねぎ にんじん、にら	たまねぎ、たけのこ しろねぎ、きくらげ にんにく、しょうが キャベツ、もやし エリンギ きゅうり、とうもろこし	こめ さとう、でんぶ こむぎこ はるさめ、さとう	主人公の桃は、子どもっぽいことを気にしています。まわりの友達は大人数になんていかに、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、時々のみびりしてみてもいいですね。	702	25.8	
18	火	わかめごはん ぎゅうにゅう おこのみやきはんぺん まめじゃが もやしときゅうりのあえもの	さかなすりみ いか、かつおぶし ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう わかめ	はねぎ にんじん さやいんげん	キャベツ、しろねぎ こんにゃく たまねぎ もやし、きゅうり	こめ さとう、でんぶ じゃがいも さとう さとう	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	
19	水	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう えびカツ かぶのシチュー サワーキャベツ こぶくろノンエッグタルタルソース	たら、えび とりにく	ぎゅうにゅう 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 キャベツ	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 パンこ、こむぎこ ライスマカロニ さとう ノンエッグタルタルソース	かぶは、大根とよく似ていますが、大根よりもき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	
20	木	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのちゅうかに コーンしゅうまい くきわかめいりサラダ たくじょうちゅうかふうドレッシング	ぶたにく、なまあげ さかなすりみ とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ とうもろこし たまねぎ もやし、きゅうり	こめ さとう、でんぶ こむぎこ	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	
21	金	むぎごはん ぎゅうにゅう ミンチカツ こんさいのごまじる ひじきとじゃこのふりかけ	ぶたにく、とりレバー とうふ、あぶらあげ むぎみそ まぐろあぶらづけ かつおぶし	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう、だいこん しろねぎ	こめ、おむぎ パンこ、こむぎこ ごま さとう	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、そのままなめたりして食べていました。	660	24.2	
<p>ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん (24日~30日) 全国学校給食週間</p>											
24	月	ごはん ぎゅうにゅう ひきざり あいちけんさんやさいいりコロッケ ◎きゅうりのごまじょうゆあえ	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう にんじん	こんにゃく はくさい、しろねぎ れんこん、たまねぎ きゅうり	こめ なまふ、さとう じゃがいも パンこ、こむぎこ さとう	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、ひきざりは鶏の飼育が盛んな愛知県の郷土料理です。	658	23.8	
25	火	ごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご にみそ アーモンドあえ	たまご ぶたにく、はんぺん あかみそ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん はねぎ ほうれんそう	しいたけ グリーンピース だいこん こんにゃく、しろねぎ キャベツ	こめ さといも、さとう さとう	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	

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			
		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	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			
27木	だいちチョコクリーム	したじめしのぐをじぶん でまぜて、たべましょう。				だいちチョコクリーム		したじめしは安城市の郷土料理で、ごはんに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
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ				
	したじめしのぐ	とりにく あぶらあげ		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	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				
	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					
28金	むらさきもチップス					むらさきもチップス		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
	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きしめん				
	ごもくきしめんのしる	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				
31月	たくじょうソース							筑前煮は、昔「筑前の漬」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。	638	27.9
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	さばのおかか	さば、かつおぶし								
	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	さといも、さとう				
こまつなごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま				
									摂取基準：エネルギー(kcal)	650
									たんぱく質(%)	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。

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。

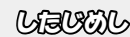
今月の給食に登場する
愛知県の郷土料理



愛知県で生産が盛んな豆みそを使った煮物。



鶏肉を使ったすきやき。



にんじんごはんとも呼ばれる安城市の郷土料理。



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。

こんげつ(今月)のきゅうしょく(給食)にとうじょうする(登場する)「あんじょうし(あんじょうし)」と「となりのし(となりのし)」でとれるたべもの(とれる食べ物)

