

令和4年 1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 | 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 | 米粉パン(小麦入り) 牛乳 | | 牛乳 | | | 米粉パン | | 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 |
| | 野菜たっぷり焼きそば | 豚肉、ちくわ | | にんじん | キャベツ、もやし、しょうが | 中華めん | | | |
| | ソーセージのケチャップ煮 | 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 | 米油 | | |
| | アセロラミニゼリー | | | | | ゼリー | | | |
| 12 水 | 五穀ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米、大麦、玄米、黒米、もちきび、赤米 | | 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「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 |
| | あなごめしの具 錦糸卵 | あなご 卵 | | | しょうが | | | | |
| | たっぷり冬野菜の鶏団子汁 | 鶏肉団子、生揚げ | | にんじん、小松菜 | 大根、はくさい | | でんぶん | | |
| | ヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | |
| 13 木 | ロウカット玄米ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米、玄米 | | 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 |
| | チキンカレー | 鶏肉 | | にんじん | たまねぎ、グリーンピース | じゃがいも | カレールー | | |
| | 野菜ソテー | ベーコン | | | キャベツ、とうもろこし | | | | |
| | ナタデココのフルーツあえ | | | | みかん、パイナップル、もも | ナタデココ | | | |
| 14 金 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 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 |
| | たらの銀紙焼き | たら、みそ | | | | さとう | | | |
| | ◎じゃがもち汁 | 鶏肉 | | にんじん、小松菜 | はくさい | じゃがいもボール | | | |
| | のり酢あえ | 魚 | のり | | キャベツ、もやし | さとう | | | |
| 17 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 中学生の桃は、子どもっぽい事がコンプレックス。周囲の変化に気づい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ば、時には立ち止まってみませんか。 | 871 30.1 |
| | マーボー豆腐 | 豚肉、豆腐、赤みそ | | 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 | さとう、でんぶん | | | |
| | 春巻 | 豚肉 | | にんじん、にら | キャベツ、もやし、エリンギ | 小麦粉 | なたね油 | | |
| | 中華風サラダ | | | | きゅうり、とうもろこし | はるさめ、さとう | ごま油 | | |
| 18 火 | わかめごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 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 |
| | お好み焼きはんぺん | 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 | | | |
| | 豆じゃが | 豚肉、大豆 | | にんじん、さやいんげん | こんにやく、たまねぎ | じゃがいも、さとう | | | |
| | もやしときゅうりのあえ物 | | | | もやし、きゅうり | さとう | | | |
| 19 水 | サンドイッチバンズパン 牛乳 | | 牛乳 | | | サンドイッチバンズパン | | 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 |
| | えびカツ | たら、えび | | | たまねぎ | パン粉、小麦粉 | なたね油 | | |
| | かぶのシチュー | 鶏肉 | 脱脂粉乳 | にんじん | かぶ、たまねぎ、グリーンピース | ライスマカロニ | ホワイトルー | | |
| | サワーキャベツ | | | | キャベツ | さとう | | | |
| 20 木 | 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、でんぶん | 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 | | | | |
| 21 金 | 麦ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米、大麦 | | 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 |
| | ミンチカツ | 豚肉、鶏レバー | | | たまねぎ | パン粉、小麦粉 | なたね油 | | |
| | 根菜のごま汁 | 豆腐、油揚げ、麦みそ | | にんじん、葉ねぎ | ごぼう、大根、白ねぎ | | ごま | | |
| | ひじきとじゃこのふりかけ | まぐろ油漬、かつお節 | しらす干しひじき | にんじん、ピーマン | | さとう | | | |
| 全国学校給食週間(24日~30日) | | | | | | | | | |
| 24 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 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、ひきずりは鶏の胸肉が盛んな愛知の郷土料理です。 | 816 27.9 |
| | ひきずり | 鶏肉、かまぼこ | | にんじん、葉ねぎ | こんにやく、はくさい、白ねぎ | 生ふ、さとう | | | |
| | 愛知県産野菜入りコロッケ | | | ほうれん草、にんじん | れんこん、たまねぎ | じゃがいも、パン粉、小麦粉 | なたね油 | | |
| | ◎きゅうりのごまじょうゆあえ | | | | きゅうり | さとう | ごま、ごま油 | | |
| 25 火 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 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。 | 759 28.5 |
| | 五目厚焼き卵 | 卵 | ひじき | ほうれん草、にんじん | しいたけ、グリーンピース | | | | |
| | 煮みそ | 豚肉、はんぺん、赤みそ | | にんじん、葉ねぎ | 大根、こんにやく、白ねぎ | 里いも、さとう | | | |
| | アーモンドあえ | | | ほうれん草 | キャベツ | さとう | アーモンド | | |

| 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 水 | 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 |
| 27 木 | 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 金 | 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、この名前がつけました。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 | | | | もやし、キャベツ、とうもろこし | さとう | | | | |
| | 卓上ソース | | | | | | | | | |
| 31 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 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。 | 769 31.1 | |
| | さばのおかか煮 | さば、かつお節 | | | | | | | | |
| | 筑前煮 | 鶏肉、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 | | 里いも、さとう | | | |
| | 小松菜のごまあえ | | | 小松菜 | もやし | さとう | ごま | | | |

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
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。

今月の給食に登場する 愛知県の郷土料理

煮みぎ

愛知県で生産が盛んな豆みそを使った煮物。

ひきすけ

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

