

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和4年2月学校給食献立表

(小学校)



安城市北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、豆制品	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 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		みなさんが住んでいる安城市では、「三河みどり」というブランドのきゅうりがたくさん作られています。ハウス栽培で、秋から春にかけての種やかな日差しの中で育つため、皮がうすく、シャキシャキとした食感が特徴です。	667	24.2
	しのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん						
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも				
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ	さやいんげん	しょうが	さとう	ごま			
2 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			スライスパン		いちじくは、漢字で「無花果」と書きます。花がない果物と思いがちですが、実は、実の中に咲いています。いちじくの実の内側は、袋のようになっており、小さな花がたくさん並んでいます。	702	30.6
	とりにくのカレーやき	とりにく								
	◎あさりとはくさいのシチュー	あさり	だっしふんにゅう	にんじん	はくさい、たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ、バター			
	コールスロー				キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
3 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		今日は、節分献立です。鬼はいわしのにおいやりひらぎのギザギザした葉が苦手なため、いわしの頭を焼いて、ひらぎの板に刺し、玄米粥につける事で、鬼が入ってこないようにする風習があります。それにちなんで、給食にはいわしの南蛮漬けが登場します。	651	26.7
	いわしのなんばんづけ	いわし		はねぎ	しろねぎ		なたねあぶら			
	のっぺいじ	とりにく		にんじん	だいこん、れんこん	さといも				
	キャベツのごまゆかり		あかみそ	あかじそ	こんにゃく、しいたけ	さとう	ごま			
4 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		れんこんは愛知県でも生産が盛んな野菜です。花が閉じているところから、先が見通せる縁起の良い食べ物とされています。今日の給食では、愛知県産のれんこんを使ったつくねが登場します。	709	24.9
	あいちのれんこんいりつくね(2こ)	とりにく			れんこん、たまねぎ					
	ぶたじる	ぶたにく、あぶらあげ		はねぎ	だいこん、はくさい	さといも				
	チンゲンサイとキャベツのツナあえ	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			
7 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		ビビンバとは、ごはんの上に肉やナムル、卵などをのせて、よく混ぜ合わせて食べる韓国料理です。韓国では、食事の時には、はしとスプーンがセットで用意され、ごはんは、スプーンで食べます。	619	24.0
	ピビンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく	さとう	こめあぶら、ごま			
	きんしたまご	たまご			もやし		ごまあぶら			
	ちゅうかふうスープ	ちくわ		にんじん	はくさい、きくらげ	はるさめ				
8 火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、わかめ			こめ		日向夏は、2月～4月にかけて旬を迎える果物です。今から200年ほど前に、富岡県で発見されました。甘さと酸っぱさが絶妙なバランスで、香りがよいのが特徴です。	678	23.5
	こめこしやもフライのこみソースかけ(2こ)		ししやも	はねぎ	しろねぎ、しょうが	こめこ、さとう	なたねあぶら			
	ぶたにくとやさいのほそぎりいため	ぶたにく		にんじん	はくさい、たけのこ	さとう	ごまあぶら			
	☆ひゅうがなつゼリー			きパプリカ	きくらげ、しょうが	でんぶん	ゼリー			
9 水	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		はるみは、2月が旬の果物です。皮がうすくて食べやすく、甘くて果汁が多いのが特徴です。隣の静岡県で生まれました。	709	28.1
	だいちりミートソース	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ			
	ソーセージとキャベツのソテー	とりにく、だいち			クリンピース	さとう				
	はるみ	ソーセージ			キャベツ、とうもろこし		こめあぶら			
10 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		けんちん汁とは、建長寺のお坊さんが作っていた精進料理です。「建長寺汁」がなまって、「けんちん汁」になったと言われています。けんちん汁は、使う食材を一度油で炒めて作るという特徴があります。	665	27.1
	きりぼしだいこんのそぼろどんのぐ	とりにく		にんじん	きりぼしだいこん	さとう				
	こめこいかフライのレモンに	いか		ピーマン	しょうが	こめこ、さとう	なたねあぶら			
	けんちんじる	とうふ		にんじん	レモンかじゅう	こんにゃく、ごぼう	さといも			
14 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		酢豚は、下味をつけて油で揚げた豚肉と野菜をいため甘酢あんが絡めた中華料理です。給食では、食べやすいようにケチャップを隠し味に使っています。	648	22.9
	すぶた	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、たけのこ	でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	やさいとビーフのごまいため	ちくわ		さやいんげん	しいたけ	ビーフン	ごま、ごまあぶら			
	☆パイナップル				キャベツ、もやし		ごま、ごまあぶら			
15 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		かつお節を使った料理に「土佐」と名前がつくことがあります。これはかつお節の産地が土佐(高知県)であるところからきています。今日の土佐あえは、ほうれん草、にんじん、はくさい、もやしをかつお節で和えています。	660	28.7
	にしんのにつけ	にしん		にんじん	こんにゃく、たけのこ	さといも、さとう				
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ		さやいんげん						
	とさあえ	かつおおし		ほうれん草	はくさい	さとう				
16 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		オイスターソースの、「オイスター」とは貝の「かき」のことです。中国で、かきの煮汁を煮詰めて作られたのが、はじまりです。かきのうまみが詰まったおいしい調味料です。	611	24.7
	なまあげのオイスターソースいため	ぶたにく、なまあげ		にんじん	たまねぎ、たけのこ	さとう、でんぶん				
	にらまんじゅう	ぶたにく		チンゲンサイ	きくらげ	さとう、でんぶん				
	きゅうりのナムル			にら、はねぎ	キャベツ、にんにく	こむぎこ	ごま、ごまあぶら			

日 曜	こん だて めい 献 立 名	あか おもに体をつくる食品		あか おもに体の調子を整える食品		き おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギ- (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	その他の野菜 果物・きのこ		米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
17 木	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		切り干し大根は、細長く切った大根を1月から2月の寒い時期に、天日干しにして作ります。愛知県では昔から作られており、刈谷市や一宮市などでたくさん作られています。今日の給食には、愛知県産の切り干し大根が登場します。	640	28.9
	みそラーメンのしる	ぶたにく、あかみそ	わかめ	にんじん	とうもろこし、もやし はくさい、メンマ					
	わかさぎのからあげ		わかさぎ			こめこ、でんぶん	なたねあぶら			
	きりぼしだいこんのピリカラいため アーモンド	ベーコン		あかパプリカ	きりぼしだいこん、 にんにく	さとう	ごまあぶら、ごま アーモンド			
18 金	りんごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	りんご		パン		ポークビーンズは、アメリカの家庭料理です。豚肉と豆をトマトで煮込んだこの料理は、たんぱく質が豊富で栄養的に優れています。	713	30.4
	ポークビーンズ	ぶたにく、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				
	オムレツ	たまご								
	あおパパイアのサラダ たくじょうかんきつドレッシング				あおパパイア、きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
21 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		うさこが天ぶらを作っていると、おぼけが美味しそうなにおいに誘われて家の中に入ってしまった。つまみ食いを楽しんでいたおぼけは、間違えて天ぶらの衣の中に落ちてしまい…。あわや、おぼけのてんぶらに!?	684	19.6
	◎ごろごろやさいの かれないなわふうカレースープ	ソーセージ		にんじん	れんこん、たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら カレールウ			
	さつまいものてんぶら	とじよコラボメニュー 「おぼけのてんぶら」				さつまいも こむぎこ	なたねあぶら			
	ツナキャベツ (あじつき) ごさかな	まぐろあぶらづけ			キャベツ					
22 火	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こがたロールパン		マリネとは、フランス料理の調理方法の1つです。肉や魚、野菜などの材料を酢や油、ワインなどを合わせた調味料に漬けて作ります。	704	30.2
	インディアンスパゲティ	ぶたにく、いか		にんじん	たまねぎ、マッシュルーム	スパゲティ	カレールウ			
	やきソーセージ	ソーセージ								
	カラフルマリネ ねばヨーグルト			あかパプリカ	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル			
24 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		キャベツは、家庭でもよく食べる野菜です。キャベツには胃を守ってくれるはたらきがあるビタミンUが含まれています。キャベツから発見されたビタミンなので、「キャベジン」とも呼ばれています。	622	28.7
	さばのぎんがみやき	さば、みそ		にんじん	しいたけ	でんぶん				
	かきたまじる	たまご、かまぼこ とうふ		ほうれんそう	キャベツ、れんこん		ごま、ドレッシング			
	キャベツとれんこんのごまサラダ									
25 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		湯葉とは、豆乳を温めた時にできる膜を取り出したものです。湯葉には、大豆の栄養素がぎゅっと詰まっています。今日の給食は、この湯葉を使ったすまし汁が登場します。	655	25.8
	とりにくのからあげ	とりにく		ほうれんそう にんじん	えのきたけ	でんぶん	なたねあぶら			
	ゆばのすましじる	とうふ、ゆば かまぼこ			キャベツ、もやし	さとう				
	いそかえ		のり							
28 月	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		今日の根菜カレーには、根を食べるごぼうとにんじん、茎を食べるれんこん、たけのこ、たまねぎが入っています。かみごたえのあるごぼう、れんこん、たけのこには、食物せんいが豊富で、おなかの調子を整えてくれます。	693	23.2
	こんさいカレー	とりにく	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			
	スコッチエッグ	ぶたにく、うずらたまご		にんじん	たまねぎ					
	かいそうサラダ		わかめ、こんぶ あかすぎのり、ふのり		きゅうり とうもろこし					
	ココアぎゅうにゅうのもと					ココアぎゅうにゅうのもと				

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20



せつぶん まめ げんき す 節分に豆まきをして元気に過ごそう!

節分とは、「季節の分かれ目」を意味しています。今では、「立春」の前日だけを節分と呼ぶことが多く、冬から春へと季節が移り変わる「立春」は、お正月と同じように1年が始まる重要な日と考えられ、大切にされています。

節分といえば、「豆まき」です。豆まきに使われる大豆は、お米と同じように大切な作物なので、特別な力があると考えられてきました。「鬼は外、福は内」と唱えながら家の中や出入り口にまいて、鬼(邪気)をはらいましょう。そして、自分の年の数の豆を食べ、1年の幸福を祈ってくださいね。



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。



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

