

# 令和4年2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			
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 種実類			
1	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		けんちん汁とは、 <b>建長寺</b> のお坊さんが作っていた精進料理です。「 <b>建長寺汁</b> 」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。	799	30.9
	切り干し大根のそぼろ丼の具	鶏肉	切り干し大根のそぼろ丼の具をのせて食べましょう。	にんじん ピーマン	切り干し大根 しょうが	さとう				
	米粉いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	米粉、さとう	なたね油			
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん 小松菜 葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう 白ねぎ	里いも	ごま油			
2	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			米、玄米		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。	793	26.7
	根菜カレー	鶏肉	脱脂粉乳	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	カレールー			
	スコッチエッグ	豚肉、うずら卵		にんじん	たまねぎ					
	海そうサラダ		わかめ、こんぶ あかさぎのり ふのり		きゅうり とうもろこし					
3	ごはん	牛乳	牛乳			米		今日は、節分献立です。鬼はいわしのにおいやひい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、ひいらぎの枝に刺し、玄関先につける事で、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。	767	28.0
	いわしの南蛮漬け	いわし	節分献立	葉ねぎ	白ねぎ	さとう、米粉 でんぶん	なたね油			
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん	大根、れんこん こんにゃく、しいたけ	里いも、でんぶん				
	キャベツのごまゆかり			赤じそ	キャベツ		ごま			
4	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		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、宮崎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。	902	34.5
	大豆入りミートソース	豚肉、鶏レバー 大豆	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう	ハヤシルウ			
	ソーセージとキャベツのソテー	ソーセージ			キャベツ、とうもろこし		米油			
	⑤日向夏ゼリー					ゼリー				
7	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		ビビンパとは、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。	751	29.7
	ビビンパの具	豚肉	ビビンパの具と錦糸卵をのせ、自分で混ぜて食べましょう。	チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	米油、ごま ごま油			
	錦糸卵	卵								
	中華風スープ	ちくわ		にんじん にら	はくさい、きくらげ メンマ	はるさめ でんぶん				
8	ごはん	牛乳	牛乳			米		れんこんは愛知県でも生産が盛んな野菜です。穴が開いているところから、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つくねが登場します。	779	29.2
	愛知のれんこん入りつくね(3個)	鶏肉			れんこん、たまねぎ しょうが					
	豚汁	豚肉、油揚げ 赤みそ		葉ねぎ	大根、はくさい 白ねぎ	里いも				
	チンゲンサイとキャベツのツナあえ	まぐろ油漬		チンゲンサイ	キャベツ、しょうが	さとう	ごま			
9	小型ロールパン	牛乳	牛乳			小型ロールパン		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。	819	34.1
	インディアンスパゲティ	豚肉、いか		にんじん	たまねぎ、マッシュルーム	スパゲティ	カレールー			
	焼きソーセージ	ソーセージ			キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン果汁	さとう	オリーブオイル			
	⑥根羽ヨーグルト		ヨーグルト							
10	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		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。	864	29.4
	米粉しゃもフライの香味ソースかけ(3個)		ししゃも	葉ねぎ	白ねぎ、しょうが レモン果汁	米粉、さとう	なたね油			
	豚肉と野菜の細切り炒め	豚肉		にんじん 黄パプリカ	はくさい、たけのこ きくらげ、しょうが、にんにく はるみ	さとう、でんぶん	ごま油			
	はるみ									
14	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	773	33.8
	さばの銀紙焼き	さば、みそ				さとう				
	かきたま汁	卵、かまぼこ 豆腐		にんじん ほうれん草	しいたけ	でんぶん				
	キャベツとれんこんのごまサラダ				キャベツ、れんこん		ごま、ドレッシング			
15	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	795	31.2
	生揚げのオイスターソース炒め	豚肉、生揚げ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶん				
	にらまんじゅう(2個)	豚肉		にら、葉ねぎ	キャベツ、にんにく しょうが、白ねぎ	小麦粉				
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごま油			
16	ラーメン	牛乳	牛乳			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。	750	33.0
	みそラーメンの汁	豚肉、赤みそ	わかめ	にんじん	とうもろこし、もやし はくさい、メンマ					
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			米粉、でんぶん	なたね油			
	切り干し大根のピリカラ炒め	ベーコン		赤パプリカ	切り干し大根、にんにく	さとう	ごま油、ごま			
	カシューナッツ					カシューナッツ				

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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質 (g)
		1群 肉・魚・卵 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 米・パン・めん いも・さとう	6群 油脂 種実類		
17 木	スライスパン 牛乳		牛乳			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ようになっており、小さな花がたくさん並んでいます。	795 34.7
	鶏肉のカレー焼き	鶏肉							
	◎あさりと白菜のシチュー	あさり	脱脂粉乳	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 とうもろこし		ドレッシング		
18 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		酢豚は、下味をつけて油で揚げた豚肉と野菜をいためて甘酢あんできめた中華料理です。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。	795 26.7
	酢豚	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ、たけのこ しいたけ	でんぶん、さとう	なたね油		
	野菜とビーフンのごま炒め	ちくわ			キャベツ、もやし	ビーフン	ごま、ごま油		
	みかんミニゼリー					ゼリー			
21 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	773 32.0
	にしんの煮付け	にしん							
	高野豆腐の炒り煮	高野豆腐、鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たけのこ	里いも、さとう			
	土佐あえ	かつお節		ほうれん草 にんじん	はくさい もやし	さとう			
22 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		『おぼけのてんぶら』の作者、せなけいこさんの絵本、『ねないこだれだ』や『いやだいやだ』などを読んだことのある人も多いのではないのでしょうか。久々に小さい頃に読んだ絵本を手にとってみるのも楽しいですよ。	847 22.8
	◎ごろごろ野菜の華麗な和風カレースープ	ソーセージ		にんじん	れんこん、たまねぎ	じゃがいも	米油、カレールウ		
	さつまいもの天ぷら	図書コラボメニュー 「おぼけのてんぶら」				さつまいも 小麦粉	なたね油		
	ツナキャベツ (味付き)	まぐろ油漬			キャベツ				
24 木	りんごパン 牛乳		牛乳		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。	795 33.8
	ポークビーンズ	豚肉、大豆		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	卵							
	青パパイヤのサラダ				青パパイヤ、きゅうり とうもろこし				
25 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		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穏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。	820 27.9
	信田のみそかけ	豆腐、油揚げ、たら	ひじき	にんじん					
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう			
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう	ごま		
<b>中学校3年生卒業お祝い献立</b>									
28 月	赤飯 牛乳	小豆	牛乳			米、もち米		今日の給食は、3年生卒業お祝い献立です。学校給食は、将来みなさんがバランスのよい食事を考える時の教科書になるように考えています。給食がよい思い出になるよう、楽しんでください。	933 32.3
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉				でんぶん	なたね油		
	湯葉のすまし汁	豆腐、湯葉 かまぼこ		ほうれん草 にんじん	えのきたけ				
	磯香あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			
	ごましお						ごま		
	◎お祝いデザート						りんごタルト		

摂取基準：エネルギー(kcal) 830  
たんぱく質(%) 13.20



### 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

