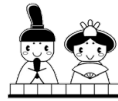


# 令和4年3月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立名	㊦ 主に体の組織をつくる食品		㊧ 主に体の調子を整える食品		㊨ 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 種類			
1 火	ごはん	牛乳				米		小松菜は、緑黄色野菜の一種でビタミン、ミネラルをバランスよく含んでいます。特にカルシウムの量は野菜の中でもトップクラスです。鉄も多く含んでいます。	792	30.5
	さばのみぞれ煮	さば			大根					
	鶏肉と野菜のしょうが煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにやく・たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう				
	小松菜入りおひたし	五目ちらし寿司の具をのせて、自分で混ぜて食べましょう。		小松菜	はくさい	さとう				
2 水	ごはん	牛乳				米		今日はひな祭り献立です。西三河地方では、ひな祭りの時にいがまんじゅうを食べる風習があります。いがまんじゅうとは、まんじゅうの上に色を付けたもち米をつけた和菓子です。	894	33.0
	五目ちらし寿司の具	まぐろ油漬 ちくわ・油揚げ	しらす干し	にんじん	たけのこ・しいたけ	さとう				
	チキン竜田揚げ	鶏肉				小麦粉 でんぷん	なたね油			
	あさり入りみそ汁	あさり・豆腐 赤みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	はくさい・大根 白ねぎ					
いがまんじゅう					いがまんじゅう					
3 木	<b>中学校は卒業式のため給食はありません</b>									
4 金	ごはん	牛乳				米		八宝菜とは中華料理の一種で、肉や魚介と野菜などのたくさん具材を油で炒め、とろみをつけた料理です。八宝菜は、宝のようにおいしい食材を集めて作られたことから、この名前が付いたと言われています。	817	32.5
	八宝菜	豚肉・いか・えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ・はくさい たけのこ・きくらげ	でんぷん・さとう				
	愛知の野菜春巻	鶏肉		にんじん	キャベツ・れんこん	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			
7 月	わかめごはん	牛乳		わかめ・牛乳		米		アーモンドは、種類の一つで、ビタミンEがたくさん含まれています。ビタミンEは、老化を防ぐ働きや、生活習慣病を予防してくれる働きもあります。	818	35.3
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉・卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ・はくさい	さとう				
	いか団子のたこやき風	いか団子 かつお節		ほうれん草	キャベツ	さとう・でんぷん				
	アーモンドあえ					さとう	アーモンド			
8 火	ごはん	牛乳				米		しょうがは、独特の香りと辛みが特徴の野菜です。香辛料としても使われ、魚や肉の臭みを消しておいしく食べることができます。	831	29.5
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが					
	ちゃんこ煮	鶏肉団子		にんじん にら	もやし・ごぼう こんにやく	さとう				
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ・たくあん漬					
ミックスマツ						アーモンド・カシューナッツ マカダミアナッツ				
9 水	うどん	牛乳				うどん		うどんとは、小麦粉に少量の塩水を加えて練って作る麺です。うどんは、中国から伝わったと言われています。そばと並んで昔から食べられている、日本人になじみ深い麺料理です。	770	28.9
	五目うどんの汁	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				
	牛肉入りコロッケ	牛肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも パン粉・小麦粉	なたね油			
	チンゲンサイとツナのあえ物	まぐろ油漬		チンゲンサイ	キャベツ	さとう	ごま			
10 木	ごはん	牛乳				米		しゅうまいは、豚肉を小麦粉の皮で包んで蒸した中華料理の点心の一種です。豚肉の代わりに魚肉を使ったり、コーンやにんじん、グリーンピースなど様々な具材を加えたりしたものもあります。	835	32.9
	マーボービーンズ	豆腐・豚肉 大豆・赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ・白ねぎ しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	米油			
	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				
	もやしのナムル				もやし・きゅうり しょうが		ごま油			
11 金	米粉パン(小麦入り)	牛乳				米粉パン		ハンバーグは、ドイツのハンブルグで人気のあった「タルタルステーキ」を、ハンブルグからアメリカに移住した人たちが、「ハンブルグ風ステーキ」と呼ぶようになったことから、この名前が付いたと言われています。	816	38.0
	ハンバーグのトマトソースかけ	豚肉		トマト	たまねぎ	米粉・さとう				
	白いんげん豆のポタージュ	鶏肉・白いんげん豆	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ・バター			
	ファイバーゼリーのフルーツあえ				みかん・パイナップル	ファイバーゼリー				
14 月	ごはん	牛乳				米		白菜には黒い斑点が付いていることがあります。これは、気温が高かったり低かったりすると生じるものです。体に良い栄養素も含まれているため、食べるようにしましょう。	837	32.6
	生揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ・豚肉 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たけのこ・キャベツ 白ねぎ・しょうが・しいたけ	里いも・さとう				
	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			
	はくさいともやしの土佐あえ	かつお節			はくさい・もやし	さとう				
15 火	麦ごはん	牛乳				米・大麦		今日のワンタンスープにはきくらげが入っています。きくらげは名前にくらげが入っていますが、きのこの一種です。きくらげには、腸の調子を整える食物せんいや、骨を丈夫にするビタミンDが含まれています。	798	29.5
	ビビンバの具	牛肉		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								
	ワンタンスープ			にんじん にら	はくさい・きくらげ メンマ	ワンタンの皮				
ヨーグルト			ヨーグルト							

日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	㊟ 主に体の組織をつくる食品		㊞ 主に体の調子を整える食品		㊞ 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・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		
16 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		ふだま汁に使われている「ふ」とは、小麦粉を水で練ることのできるグルテンを加工した食材です。お吸い物やみそ汁に使われる焼きふの他に、煮物に使われる生ふも同じ材料で作られています。	858 32.1
	ヒレカツ(2個)	豚肉				パン粉・小麦粉	なたね油		
	ふだま汁	鶏肉・かまぼこ		にんじん ほうれん草	えのきたけ	ふ			
	きゅうりのこんぶあえ		塩昆布		きゅうり				
	㊞米粉豆乳プリンタルト 卓上甘みそ	甘みそ				タルト			
17 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		料理で使われる「干草」という言葉には、いろいろな食材を使ったという意味があります。今日の干草あえは、小松菜、にんじん、もやし、油揚げ、ごまを使って、しょうゆを使ったタレであってあります。	821 33.2
	たらの銀紙焼き	たら・みそ				さとう			
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく・たまねぎ	じゃがいも さとう			
	㊞干草あえ	油揚げ		小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま		
18 金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン		大豆は「畑の肉」とも呼ばれます。これは、たんぱく質が肉と同じくらい多く含まれているからです。ほかにもビタミンやミネラル、食物せんいなど、栄養豊富です。	761 36.5
	えびカツ	えび・たら			たまねぎ	パン粉・小麦粉	なたね油		
	鶏肉と大豆のスープ	鶏肉・大豆		にんじん ほうれん草	たまねぎ	じゃがいも			
	サワーキャベツ 小袋ノンエッグタルタルソース				キャベツ	さとう	ノンエッグタルタルソース		
22 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		しそきゅうりには、赤じそが使われています。赤じそは赤紫色をしたしその葉で、独特の香りが特徴です。その色から、梅干しを漬けるときの色付けにも使われています。	754 31.6
	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				
	すきやき	豚肉・かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく はくさい・白ねぎ	生ふ・さとう			
	しそきゅうり			赤じそ	きゅうり				
23 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米・大麦		アセロラとは、直径2cmくらいの赤い少しデコボコした形をした果物で、甘酸っぱい味が特徴です。特にビタミンCを多く含んでいます。ビタミンCは、風邪を予防したり、肌をきれいにししたりする働きがあります。	803 25.0
	チキンカレー	鶏肉	チーズ・脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ・グリーンピース	じゃがいも	カレールウ		
	大根サラダ	まぐろ油漬			大根・きゅうり				
	卓上コーンクリームドレッシング						ドレッシング		
	アセロラミニゼリー					ゼリー			

摂取基準：エネルギー(kcal) 830  
たんぱく質(%) 13.20










# 1年間の振り返りをしましょう

学校給食は、みなさんが元気に成長できるように、栄養バランスを考えて作られています。毎日残さず食べていましたか？給食当番の仕事がきちんとできましたか？1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身を振り返ってみましょう。



自分ができたことに

○(できた) △(時々できた) ×(できなかった) の印をつけてみましょう。

<p><b>給食時間を振り返って</b></p> <p><input type="checkbox"/> 給食当番の仕事がきちんとできた</p> 	<p><b>食生活を振り返って</b></p> <p><input type="checkbox"/> 朝食ごはんを毎日食べた</p> 
<p><input type="checkbox"/> 前を向いて静かに食べた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 自分に必要な量を考えて食べる事ができた</p> <p>少なめ    ふつう    大盛り</p> 
<p><input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べた</p> 	<p><input type="checkbox"/> よくかんで食べる事ができた</p> 
<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをもって、なるべく残さず食べることができた</p> <p>感謝</p> 	<p><input type="checkbox"/> 脂肪分や塩分のとり過ぎに気がつけた</p> <p>とり過ぎ注意!</p> 
<p><input type="checkbox"/> 時間内に食べ終わることができた</p> <p>ごちそうさまでした</p> 	<p><input type="checkbox"/> 行食いや郷土料理に興味を持つことができた</p> 

## 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

