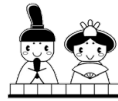


# 令和4年3月学校給食献立表

(中学校)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	献立名	④ 主に体の組織をつくる食品		⑤ 主に体の調子を整える食品		⑥ 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 火	麦ごはん	牛乳				米・大麦		今日のワンタンスープにはさくらげが入っています。さ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。さくらげには、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		
	鶏系卵	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			
	④ヨーグルト		ヨーグルト						
2 水	ごはん	牛乳	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・でんぶ	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				
	④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	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				キャベツ	さとう			
	小袋ノンエッグタルタルソース						ノンエッグタルタルソース		
7 月	ごはん	牛乳	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の具材を油で炒め、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	でんぶ・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		
8 火	ごはん	牛乳	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・でんぶ	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		
9 水	米粉パン(小麦入り)	牛乳	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			
10 木	うどん	牛乳	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		
11 金	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				
	卓上コーンクリーミードレッシング						ドレッシング		
	アセロラミニゼリー					ゼリー			
14 月	ごはん	牛乳	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んでいるため、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	ごはん	牛乳	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	こんにゃく・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			小松菜	はくさい	さとう			

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・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	スライスパン 牛乳		牛乳				スライスパン	タンドリーチキンとは、鶏肉をヨーグルトと香辛料を合わせたものに付け込み、タンドールと呼ばれる釜で焼いた、インド料理です。香辛料の香りが食欲をそそる料理です。	836 33.9
	タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト						
	ミネストラスープ	ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも ライスマカロニ	オリーブオイル		
	まめっこサラダ	大豆・ひよこ豆			きゅうり・枝豆		ドレッシング		
	いちごジャム						ジャム		
17木	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で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		
	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	なたね油		
	きゅうりのこんぶあえ		塩昆布		きゅうり				
	⑤米粉豆乳プリンタルト						タルト		
	卓上甘みそ	甘みそ							
18金	わかめごはん 牛乳		わかめ・牛乳				米	アーモンドは、種実類の一種で、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				さとう・でんぶん			
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ	さとう	アーモンド		
22火	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えています。	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		
23水	ごはん 牛乳		牛乳				米	しそきゅうりには、赤しそが使われています。赤し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			赤しそ	きゅうり				
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    ぶつう    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"/> よくかんで食べることができた</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"/> 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>ごちそうさまでした</p> 	<p><input type="checkbox"/> 行事食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。

⑤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

