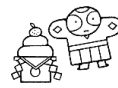


令和5年1月学校給食献立表

(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		

11日(水)、12日(木)、13日(金)の3日間は、「**新学期スタートメニュー**」です。

11 水	五穀ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦、玄米 黒米、もちきび 赤米		給食のカレーは、カレールウを何種類使っているでしょう。①1種類②2種類③3種類。正解は③の3種類です。甘口2種類と中辛1種類を混ぜています。じっくり煮込んだカレーをおいしく食べてください。	815 23.7	
	ポークカレー		豚肉	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
	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				
	⑤ぶどうゼリー									ゼリー
12 木	サンドイッチパンズパン	牛乳	牛乳				サンドイッチパンズパン	かぶは、漬物やサラダなど生で食べるとシャキシャキとした食感ですが、火を通すとやわらかくなり、甘味が増えます。今日はシチューに入っています。旬のかぶを味わって食べましょう。	820 33.1	
	ハンバーグ		牛肉、豚肉、鶏肉			たまねぎ				
	野菜の甘酢あえ				にんじん	キャベツ	さとう			
	かぶのシチュー		鶏肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、かぶ グリーンピース	ライスマカロニ			ホワイトルウ
13 金	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		大根は、冬が旬の野菜です。免疫力を高めるビタミンCや、食べ物の消化を助ける「アミラーゼ」という酵素が含まれています。	767 30.3	
	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
	生揚げの白みそ汁		生揚げ、白みそ	わかめ		たまねぎ、大根				里いも
	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
16 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		さばの旬は、9月から2月ごろです。秋にとれたさばを「秋さば」、冬にとれたさばを「寒さば」と呼びます。秋から冬にかけて脂肪が蓄えられ、おいしくなります。	861 33.5	
	さばのおかか煮		さば、かつお節							
	豚肉と野菜の細切り炒め		豚肉		にんじん ピーマン	はくさい、たけのこ きくらげ、しょうが にんにく	さとう、でんぶ			ごま油
	からしあえ					もやし、キャベツ とうもろこし	さとう			
17 火	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		えびと高野豆腐のうま煮に入っているしいたけは、干しいたけを使用しています。しいたけは、干して乾燥させることで、骨をつくる手助けをするビタミンDが増え、香りもよくなります。	823 33.3	
	あじの磯辺フライ		あじ	青のり		パン粉	なたね油			
	えびと高野豆腐のうま煮		えび、高野豆腐 鶏肉、ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、しいたけ	さとう、でんぶ			
	キャベツのごまゆかり				赤しそ	キャベツ				ごま
18 水	ごはん	牛乳	牛乳			米		ほうれん草は、冬が旬の野菜です。寒くなるほど甘味が増し、ビタミンCの量も多くなります。見た目が小松菜と似ていますが、ほうれん草は根元が赤色なのが特徴です。	766 32.2	
	鶏肉の照り焼き		鶏肉							
	かきたま汁		卵、豆腐 はんぺん		にんじん ほうれん草	しいたけ	でんぶ			
	のり酢あえ			のり		キャベツ、もやし	さとう			
19 木	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			米粉パン		スコッチブロスに入っている大麦は、米や小麦などと同じ穀類の仲間です。プチプチとした食感が特徴で、腸内環境を整える食物せんいが多く含まれています。	750 36.0	
	えびカツ		えび、たら			たまねぎ	パン粉			なたね油
	スコッチブロス		ベーコン 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ	じゃがいも 大麦			
	ブロッコリーとツナのサラダ		まぐろ油漬		ブロッコリー にんじん					
20 金	ごはん	牛乳	牛乳			米		毎日の給食で牛乳がつくのは、成長期のみなさんに必要な栄養素をとるためです。特にカルシウムやたんぱく質が多く含まれています。寒いときは少しずつ飲むなど工夫してみましょう。	811 28.3	
	ショーロンポー(2個)		豚肉			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、小麦粉			
	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			
	きゅうりのナムル			のり		きゅうり				ごま、ごま油
23 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		しょうがは、独特な香りと辛さが特徴の野菜です。体を温める効果があるので、しょうがを使った料理は冬におすすめです。今日は豚肉の中華豆乳スープ煮に入っています。	778 30.4	
	えびしゅうまい(2個)		えび、たら			たまねぎ	小麦粉			
	豚肉の中華豆乳スープ煮		豚肉、生揚げ 豆乳		チンゲンサイ にんじん	はくさい、きくらげ しょうが	でんぶ			ごま油
	パンバンジー		鶏肉			もやし、きゅうり				

全国学校給食週間(24日~30日)

24 火	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す。ごはんに下味をつけることから、この名前がつけられました。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。	858 32.9	
	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			
	ミンチカツ		豚肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉			なたね油
	八杯汁		豆腐、ちくわ		にんじん ほうれん草	大根	里いも			
アーモンド小魚			小魚					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・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		
25 水	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		きしめんは、愛知県でよく食べられているめんです。愛知県できしめんが広まった理由は、うどんよりもつゆの味が染みやすく、濃い味付けが好きで愛知県民の好みに合ったからではないかといわれています。	801 32.1
	カレーなんぼんの汁	豚肉、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しょうが	でんぶん	カレールウ		
	ごぼう入りつくね(3個)	鶏肉			たまねぎ、ごぼう				
	キャベツのなめたけあえ			にんじん	キャベツ、なめたけ				
	角チーズ		チーズ						
26 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		ひきずりは、鶏肉を使ったすき焼きのことで、愛知県の郷土料理です。鍋の上で肉をひきずるようにして食べたことから「ひきずり」と呼ばれるようになりました。	813 32.6
	にぎすフライ	にぎす				パン粉	なたね油		
	ひきずり	鶏肉、かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、はくさい 白ねぎ、えのきたけ	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			
	卓上ソース								
27 金	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		ポークビーンズは、豚肉や豆、野菜などをケチャップやソースで煮込んだアメリカの家庭料理です。給食では大豆を使っていますが、本場アメリカでは、白いんげん豆を使うことが多いです。	862 36.6
	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							
	◎ナッツサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン果汁	さとう	アーモンド カシューナッツ オリーブオイル		
	いちじくジャム					ジャム			
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		さげの塩焼きは、日本で最初の給食のおかずです。この時の給食は、今のようにはたくさん種類の料理はなく、お腹を満たすためのものでした。これからも感謝の気持ちをもって給食を食べましょう。	817 30.8
	さげの塩焼き	さげ							
	かぼちゃの白玉汁	鶏肉、ミックスみそ	わかめ	かぼちゃ にんじん		白玉もち			
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	さとう	ごま		
	ⓧ鬼まんじゅう						鬼まんじゅう		
31 火	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米、玄米		はくさいは、苦みやえぐみが少なく食べやすい野菜です。漬物や鍋物、炒め物などいろいろな料理に使えます。冬のはくさいは、ずっしりしており、甘味が強いのが特徴です。今日は海鮮中華飯に入っています。	803 29.0
	海鮮中華飯の具	鶏肉、いか あさり		にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごま油		
	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		
	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			

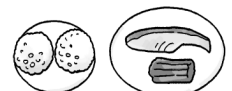
摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13.20



1月24日から1月30日は 全国学校給食週間です



全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて多くの人に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。日本の学校給食の始まりは、明治22年(1889年)に貧しい子どもたちを対象に昼食を無償で提供したものであるといわれています。献立は、おにぎり、塩さげ、菜の漬物でした。現在の学校給食は、栄養バランスのとれた豊かな献立で、みなさんの健康や成長を支えています。また、地域の地場産物や食文化なども学ぶことができます。感謝の気持ちをもって給食を食べましょう。



安城市の郷土料理 したじめしのレシピ

- < 材料 (4人分) >
- 鶏肉 80g
 - ごぼう 40g
 - にんじん 60g
 - こんにゃく 20g
 - 油揚げ 8g
 - 干しいたけ 4g
 - しょうゆ 16g (約大さじ1弱)
 - 三温糖 4g (約大さじ1/2)
 - みりん 3g (約小さじ1/2)
 - 水 25cc
 - 米 280g (約2合弱)

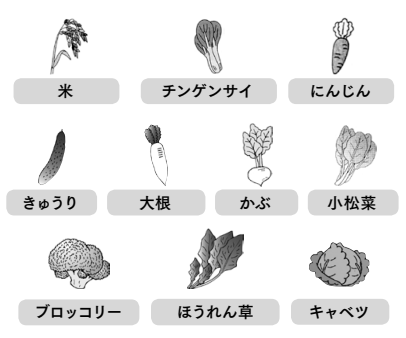
- < 作り方 >
1. 米を洗って炊く。
 2. 鶏肉は細かく切り、干しいたけは水で戻して細く切る。にんじんはせん切り、こんにゃくはたて4等分にし、5mm幅に切って下ゆです。油揚げは半分に切って3mm幅に切り、湯をかけて油抜きをする。ごぼうはざさがきにして、水にさらす。
 3. 鍋に鶏肉を入れて炒め、にんじん、干しいたけ、ごぼう、こんにゃく、油揚げを加えてさらに炒め、調味料と水を入れて煮る。
 4. 炊き上がったごはんを3と混ぜる。

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



30日(月) 鬼まんじゅうが登場します

鬼まんじゅうは愛知県の郷土料理です。角切りにしたさつまいもが鬼のツノや金棒を連想させることから、この名前がついたといわれています。地域によっては、「いもういろう」や「いもまんじゅう」などと呼ぶそうです。



給食に牛乳が出るのはどうして?

骨量は10代で特に増加し、20歳前後がピークといわれています。成長期の今、骨量を増やすことは、骨づくりや骨粗しょう症予防のために重要です。牛乳はカルシウムを豊富に含み、体への吸収率も高いため、給食に出ています。

