

日曜	こんだてめい 献立名	㊦ おもに体をつくる食品		㊧ おもに体の調子を整える食品		㊨ 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				
	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			

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

11	水	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。	672 27.7
		ハンバーグ	ぎゅうにく	ぶたにく、とりにく		たまねぎ				
		やさしいあまずあえ			にんじん	キャベツ	さとう			
		かぶのシチュー	とりにく	だっしふんにゅう	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		
12	木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		大根は、冬が旬の野菜です。かぜを予防するビタミンCや、食べ物の消化を助ける酵素が含まれています。	618 25.6
		こめこいかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら		
		なまあげのしろみそしる	なまあげ、しろみそ	わかめ		たまねぎ、だいこん	さといも			
		ひじきとじゃこのふりかけ	まぐるあぶらづけ かつおぶし	しらすぼし ひじき	にんじん ピーマン		さとう			
13	金	ごこくごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ げんまい、くろまい もちぎ、あかまい		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種類と中華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。	673 20.1
		ポークカレー	ぶたにく	チーズ だっしふんにゅう	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		
		かいそうサラダ		わかめ、こんぶ あかずぎのり、ふのり		きゅうり とうもろこし				
		㊦ぶどうゼリー						ゼリー		
16	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		はくさいは、苦みやえく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。	647 24.5
		かいせんちゅうかはんのぐ	とりにく、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	ごまあぶら		
		はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	こむぎこ	なたねあぶら		
		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			
17	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		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。	645 28.2
		さばのおかか	さば、かつおぶし		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、でんぶん	ごまあぶら		
		ぶたにくとやさしいほそぎりいため	ぶたにく			もやし、キャベツ とうもろこし	さとう			
		からしあえ								
18	水	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		スコッチブロスに入っている大葉は、菜や小葉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、お腹の中を掃除する食物せんいが多く含まれています。	653 31.4
		えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パンこ	なたねあぶら		
		スコッチブロス	ペーロン しーりんげんまめ		にんじん	たまねぎ	じゃがいも おおむぎ			
		ブロッコリーとツナのサラダ	まぐるあぶらづけ	ブロッコリー	ブロッコリー にんじん			ノンエッグマヨネーズ		
19	木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		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。	620 32.5
		とりにくのてりやき	とりにく							
		かきたまじる	たまご、とうふ はんぺん		にんじん ほうれんそう	しいたけ	でんぶん			
		のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			
20	金	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		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、腎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。	687 34.9
		あじのいそペフライ	あじ	あおのり			パンこ	なたねあぶら		
		えびとこうやどうふのうま	えび、こうやどうふ とりにく、ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、しいたけ	さとう、でんぶん			
		キャベツのごまゆかり			あかじそ	キャベツ		ごま		
23	月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		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と工夫してみよう。	616 23.1
		ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、こむぎこ			
		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 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			
		きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごまあぶら		

せんこくがっこうきゅうしょくこんだてひょう 全国学校給食週間(24日~30日)

24	火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		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、今のようたたくさんの種類の料理はなく、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。	663 27.5
		さげのしおやき	さげ							
		かぼちゃのしらたまじる	とりにく ミックスみそ	わかめ	かぼちゃ にんじん		しらたまもち			
		こまつなごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま		
25	水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		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。	719 30.7
		スライスパン					スライスパン			
		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					アーモンド カシューナッツ オリーブオイル		
◎ナッツサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	さとう					
いちじくジャム						ジャム				

日曜	献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		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				
	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 緑黄色野菜	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類				
26 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			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。	658	27.7
	にぎすフライ	にぎす			パンこ	なたねあぶら				
	ひきずり	とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ	こんにゃく、はくさい しろねぎ、えのきたけ	さとう				
	きゅうりとわかめのすのもの たくじょうソース		わかめ		きゅうり	さとう				
27 金	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		きしめん			きしめんは、愛知県でよく食べられているんです。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、濃い味付けが好きな愛知県の人の好みに合ったからではないかといわれています。	634	25.1
	カレーなんばんのしる	ぶたにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ、しょうが	でんぶん	カレールー			
	ごぼういりつくね(2こ) キャベツのなめたけあえ	とりにく		にんじん	たまねぎ、ごぼう キャベツ、なめたけ					
30 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ			したじめしは、安城市の郷土料理です。ごはんの下味をつけることから、この名前がつけました。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。	701	28.3
	したじめしのぐ	とりにく あぶらあげ		にんじん	ごぼう、こんにゃく しいたけ	さとう				
	ミンチカツ	ぶたにく、とりレバー			たまねぎ	パンこ	なたねあぶら			
	はちはいじる	とうふ、ちくわ		にんじん ほうれんそう	だいこん	さといも				
	アーモンドごさかな		ごさかな				アーモンド			
31 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			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。	611	24.4
	えびしゅうまい	えび、たら			たまねぎ	こむぎこ				
	ぶたにくのちゅうかとうにゅうスープ	ぶたにく、なまあげ とうにゅう		チンゲンサイ にんじん	はくさい、きくらげ しょうが	でんぶん	ごまあぶら			
	パンバンジー	とりにく			もやし、きゅうり					
	たくじょうパンバンジードレッシング						ドレッシング			
⊗パイナップル				パイナップル						

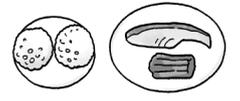
摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20



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、塩さけ、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>

- 米を洗って炊く。
- 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。油揚げは半分は3mm幅に切り、湯をかけて油抜きをする。ごぼうはささがきにして、水にさらす。
- 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。
- 炊き上がったごはんを3と混ぜる。

24日(水) 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、「いもうる」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、骨つ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。



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(12月)のきょうしゅくとどうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

