

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
**令和5年2月学校給食献立表**

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

| 日曜   | 献立名                   | ① おもに体をつくる食品    |                   | ② おもに体の調子を整える食品      |                     | ③ 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<br>主菜、副菜、その他の順序 | 肉、魚、卵<br>豆、豆製品  | 牛乳、乳製品<br>小魚、海藻   | 緑黄色野菜                | その他の野菜<br>果物、きのこ    | 米、パン、めん<br>いも、さとう | 油脂<br>種類               |  |             |          |
| 1 水  | ごはん                   | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう            |                      |                     | こめ                |                        | アーモンドあえには、あらびきのアーモンドと、パウダーのアーモンドの2種類を使用しています。アーモンドの食感と箸を楽しんでください。  | 644         | 23.5     |
|  | あいちのれんこんいりつくね(2こ)     | とりにく            |                   | れんこん、たまねぎ、しょうが       |                     |                   |                        |  |             |          |
|  | まめじゃが                 | とりにく、だいず        |                   | 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         |                        |  |             |          |
|  | アーモンドあえ               |                 |                   | こまつな                 | キャベツ                | さとう               | アーモンド                  |  |             |          |
|  | しそあじびじき               |                 | しそあじびじき           |                      |                     |                   |                        |  |             |          |
| 2 木  | ラーメン                  | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう            |                      |                     | ラーメン              |                        | ラーメンには、かん水という食品添加物が入っています。ラーメンを作るために必要不可欠なもので、ラーメン特有の食感やのどごし、風味、色をつくる効果があります。                                | 652         | 26.6     |
|  | とんこつラーメンのしる           | ぶたにく            | わかめ               | にんじん                 | はくさい、もやし、メンマ        |                   |                        |  |             |          |
|  | にらまんじゅう               | ぶたにく            |                   | にら、はねぎ               | キャベツ、にんにく、しょうが、しろねぎ | こむぎこ              |                        |  |             |          |
|  | あおなのナムル               |                 |                   | チンゲンサイ               | キャベツ                |                   | ごま、ごまあぶら               |  |             |          |
|  | ミックスナッツ               |                 |                   |                      |                     |                   | アーモンド、カシューナッツ、マカダミアナッツ |  |             |          |
| 3 金  | ごはん                   | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう            |                      |                     | こめ                |                        | 今日は、節分献立です。鬼はいわしのおいやひらぎのギザギザした葉が苦手なため、いわしの頭をひいらぎの枝に刺し、安眠薬につけることで、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、いわしの焼焼きが登場します。 | 700         | 27.4     |
|  | いわしのかばやき              | いわし             |                   |                      |                     | さとう、でんぶん、こめこ      | なたねあぶら                 |  |             |          |
|  | けんちんじる                | とうふ、あぶらあげ       |                   | にんじん、はねぎ             | こんにゃく、ごぼう、だいこん、しろねぎ | さといも              | ごまあぶら                  |  |             |          |
|  | ゆかりあえ                 |                 |                   | あかじそ                 | キャベツ                |                   |                        |  |             |          |
|  | せつぶんまめ                | だいず             |                   |                      |                     |                   |                        |  |             |          |
| 6 月  | ごはん                   | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう            |                      |                     | こめ                |                        | 世界三大料理とはなにか知っていますか？フランス料理、中国料理、そしてトルコ料理です。ピラフはトルコ料理の一つで、洋風の炊き込みごはんです。今回はえびを使って仕上げました。                        | 665         | 27.6     |
|  | えびピラフのぐ               | えび              | にんじん              | たまねぎ、とうもろこし、マッシュルーム  |                     |                   |                        |  |             |          |
|  | ささみチーズいりフライ           | とりにく            | チーズ               |                      |                     | パンこ               | なたねあぶら                 |  |             |          |
|  | ファイバースープ              | ベーコン            | にんじん              | たまねぎ、キャベツ            |                     | おおむぎ              |                        |  |             |          |
|  | ココアぎゅうにゅうのもと          |                 |                   |                      |                     | ココアぎゅうにゅうのもと      |                        |  |             |          |
| 7 火  | むぎごはん                 | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう            |                      |                     | こめ、おおむぎ           |                        | たらは、淡泊な味をしているので、塩焼きやなべ物などの和食だけでなく、ムニエルやフライなど洋食にも合います。今日の給食では銀紙焼きとして登場します。                                    | 648         | 32.1     |
|  | たらのぎんがみやき             | たら、みそ           |                   | にんじん                 | たまねぎ                | さとう               |                        |  |             |          |
|  | こうやどうふのたまごとし          | こうやどうふ、とりにく、たまご |                   | にんじん、さやいんげん          | たまねぎ                | さとう               |                        |  |             |          |
|  | チンゲンサイとツナのあえもの        | まぐろあぶらづけ        |                   | チンゲンサイ               | キャベツ、しょうが           | さとう               |                        |  |             |          |
|  |                       |                 |                   |                      |                     |                   |                        |  |             |          |
| 8 水  | わかめごはん                | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう            |                      |                     | こめ                |                        | 冬野菜は、寒さで凍ることがないように、たくさん糖分を蓄えるため、甘くておいしいことが特長です。また、かぜを予防する効果のあるビタミンを多く含むため、冬にピッタリの食材です。                       | 705         | 27.2     |
|  | いかのこうみあげ              | いか、たら           | わかめ               |                      | たまねぎ                | パンこ               | なたねあぶら                 |  |             |          |
|  | ふゆやさいとぶたにくのごまいために     | ぶたにく、なまあげ       | あおさ               | にんじん                 | はくさい、だいこん、しいたけ      | さとう、でんぶん          | ごま、ごまあぶら               |  |             |          |
|  | ごぼうとえだまめのサラダ          |                 |                   |                      | ごぼう、とうもろこし、えだまめ     | さとう               |                        |  |             |          |
|  | たくじょうわふうクリームドレッシング    |                 |                   |                      |                     |                   | ドレッシング                 |  |             |          |
| 9 木  | こがたロールパン              | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう            |                      |                     | こがたロールパン          |                        | 総菜の焼きそばは、めんをオープンでカリッと焼いてから炒めるのがポイントです。手間をかけた料理で、調理員さんも一生懸命作っています。おいしくいただきます。                                 | 655         | 28.6     |
|  | やさいたっぷりやきそば           | ぶたにく、ちくわ        | にんじん              | キャベツ、もやし、しょうが        |                     | ちゅうかめん            |                        |  |             |          |
|  | ソーセージのケチャップに          | ソーセージ           |                   | たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース |                     | さとう               | こめあぶら                  |  |             |          |
|  | かたぬきチーズ               |                 | チーズ               |                      |                     |                   |                        |  |             |          |
|  |                       |                 |                   |                      |                     |                   |                        |  |             |          |
| 10 金   | ごはん                   | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう            |                      |                     | こめ                |                        | 根羽ヨーグルトをつくっている根羽村は、農野原にあります。牛の飼育から、乳しぼり、製造までをすべて根羽村で行っているため、新鮮な牛乳のおいしさがつまったヨーグルトを味わえます。                      | 650         | 26.5     |
|  | ぶたにくのしょうがいため          | ぶたにく            |                   | たまねぎ、キャベツ、もやし、しょうが   |                     | さとう、でんぶん          |                        |  |             |          |
|  | いなかじる                 | なまあげ、ミックスみそ     | にんじん              | ごぼう、こんにゃく            |                     | さといも              |                        |  |             |          |
|  | ねばヨーグルト               |                 | ヨーグルト             |                      |                     |                   |                        |  |             |          |
|  |                       |                 |                   |                      |                     |                   |                        |  |             |          |
| 13 月   | ごはん                   | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう            |                      |                     | こめ                |                        | しいもは、普賢汁物や煮物に入っていることが多いですが、今回はしいも特有の食感が楽しめるコロッケにしています。ねばりの正体は、食物せんいの一種で、お腹の調子を整える働きもあります。                    | 655         | 24.8     |
|  | すきやき                  | ぎゅうにく、かまぼこ、なまあげ | にんじん、はねぎ          | こんにゃく、はくさい、しろねぎ      |                     | さとう               |                        |  |             |          |
|  | さといもコロッケ              | とりにく            |                   |                      |                     | さといも、パンこ          | なたねあぶら                 |  |             |          |
|  | さっぱりきゅうり              |                 |                   |                      | きゅうり                |                   |                        |  |             |          |
|  |                       |                 |                   |                      |                     |                   |                        |  |             |          |
| 🌸🌸🌸 2月14日(火)は、市制施行70周年記念事業 学校給食レシコンテスト最優秀作品「安城ハーモニーカレー」が登場します。 🌸🌸🌸 |                       |                 |                   |                      |                     |                   |                        |  |             |          |
| 14 火   | 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           |                        | 安城ハーモニーカレーは、市制施行70周年を記念して行われた、学校給食レシコンテストで最優秀賞を受賞したレシピです。きゅうり・チンゲンサイ・隠し味のいちじくジャムは、安城市産のものを使用しています。           | 746         | 28.8     |
|  | ◎あんじょうハーモニーカレー        | ぶたにく、だいず        | チンゲンサイ、あかパプリカ、トマト | きゅうり                 |                     | いちじくジャム、さとう、でんぶん  | こめあぶら                  |  |             |          |
|  | やさしいソテー               | ベーコン            |                   | キャベツ、とうもろこし          |                     |                   |                        |  |             |          |
|  | こめこチョコドッグ             |                 |                   |                      |                     | こめこチョコドッグ         |                        |  |             |          |
|  |                       |                 |                   |                      |                     |                   |                        |  |             |          |
| 15 水   | ごはん                   | ぎゅうにゅう          | ぎゅうにゅう            |                      |                     | こめ                |                        | れんこんは秋から冬にかけて旬を迎えます。穴が開いている臭た自が「先を見通す」という言葉を連想させるため、縁起の良い食材とされています。  | 705         | 24.2     |
|  | おこのみやきはんぺん            | さかなすりみ、いか、かつおぶし | はねぎ               | キャベツ、しろねぎ            |                     | さとう、でんぶん          |                        |  |             |          |
|  | さわにわん                 | ぶたにく            | にんじん、はねぎ          | たけのこ、ごぼう、しろねぎ、しいたけ   |                     | でんぶん              |                        |  |             |          |
|  | れんこんサラダ               | まぐろあぶらづけ        |                   | れんこん、きゅうり            |                     |                   | ごま、ノンエッグマヨネーズ          |  |             |          |
|  | とうにゅうプリンタルト           |                 |                   |                      |                     |                   | タルト                    |  |             |          |

| 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            |  |               |  |   |             |          |
| 16 木 | りんごパン<br>ぎゅうにゅう  | ぎゅうにゅう | りんご              | パン             |               |  |               |  | キキが生まれた時では、羊みその夕食にトマトで煮た大きな肉だんごを食べ、1年の思い出を語り合う習慣があります。日本では年越しそばで「うか?ジブリ映画『魔女の宅急便』の続きは、本で読むことができます。      | 714         | 28.4     |
| 17 金 | あじアモンドフライ<br>にくだんごのトマトに<br>みどりキャベツ(あじつき)                           | あじ     | かぼちゃ<br>にんじん、トマト | アモンド<br>なたねあぶら |               |  |               |  | きらずあげは、おからを原料としています。おからは大豆から豆乳を作るときに出るしぼりかすです。ビタミンやミネラル、食物せんいがたくさん含まれています。よくかんで食べましょう。                  | 614         | 24.8     |
| 20 月 | ごはん<br>こめこホキフライのレモンソースかけ<br>しらたまじる<br>きゅうりのこんぶあえ<br>さかなふりかけ        | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう           | レモンかじゅう        |               |  |               |  | 白玉もちとは、もち米を粉にした白玉粉を使って作ります。芋たぶくらの固さになるように水を加え、「一日たに丸め、熱湯でゆで、氷水で冷やして完成です。手軽に作れるので、ぜひおうちのひとと一緒に作ってみてください。 | 660         | 24.5     |
| 21 火 | ソフトめん<br>ミートソース<br>ほうれんそういりオムレツ<br>コールスロー                          | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう           | ソフトめん          |               |  |               |  | ミートソースには鉄分がたっぷり入っています。味の濃いミートソースに入れることで、レバーが苦手な人でも食べられるように工夫しています。                                      | 683         | 28.1     |
| 22 水 | ごはん<br>さばのしおやき<br>ぶたじる<br>きゅうりとちくわのあえもの                            | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう           | こめ             |               |  |               |  | ちくわは、切り口が竹に似ていることから、「竹」の「輪」と書いてちくわと呼んだといわれています。今日は、あえ物にちくわが入っています。                                      | 663         | 28.9     |
| 24 金 | スライスパン<br>わかどりのマーマレードやき<br>コンソメスープ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>だいちチョコクリーム | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう           | スライスパン         |               |  |               |  | ブロッコリーは、目の働きをよくするビタミンA、かぜにかかりにくくするビタミンC、骨を強くするのに助けるビタミンKなど、いろいろなビタミンがたっぷり入っています。今日の給食ではサラダに入っています。      | 695         | 30.7     |
| 27 月 | ごはん<br>はっぼうさい<br>コーンしゅうまい<br>もやしのちゅうかサラダ<br>たくじょうパンパンジードレッシング      | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう           | こめ             |               |  |               |  | とうもろこしのヒゲの本数は粒の数と一緒にいうことを知っていますか?とうもろこしは、世界でもっとも多く作られている作物で、主食として食べる国も多くあります。                           | 612         | 25.1     |
| 28 火 | ごはん<br>とりにくのあまからソースかけ<br>すましじる<br>いそかあえ<br>アセロラミニゼリー               | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう           | こめ             |               |  |               |  | のりにはいろいろな種類があります。おにぎりやすしに使われている板のり、みそ汁などに使われるあおさのりなどがあります。今日の磯香あえには、素干ししたのりを使っています。                     | 637         | 24.6     |

摂取基準: エネルギー(kcal) 650  
たんぱく質(%) 13-20



## 節分を味わおう



節分とは、「節(季節)を分ける」という意味で、季節の変わり目の行事です。2月の節分は新しい年の初めの節目として重要視されているため、立春の前日「節分」と呼ぶことが多く、食べ物を使った様々な行事も行われます。

### 豆まき

災いや病気を鬼に見立てて、「鬼は外、福は内」といながら大豆をまいて追い払い、1年の幸せを願います。

### 恵方巻き

商売繁盛を願って、縁起の良いその年の恵方に向けて太巻きを黙って丸かじりします。包丁を使わず丸かじりするのは、「縁を切らない」という意味があります。

### 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(ごんげつ)のきゅう(きゅう)しょく(しょく)にと(と)う(う)じょう(じょう)する「あん(あん)じょう(じょう)し」と(と)なり(なり)のし(し)で(で)と(と)れる(れる)た(た)べ(べ)もの(もの)

