

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)



安城市南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		
		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 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		単いもは、善酸化物や食物繊維に入っていることが多いですが、今回は単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	こんにやく 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 木	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含みます。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 さやいんげん	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			キャベツ、しょうが	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					
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、いわしの頭をひらぎの枝に刺し、安眠薬をつけることで、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、いわしのかば焼きが登場します。	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	こんにやく、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 せつぶんまめ	だいず		あかじそ	キャベツ				
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ことで、羊風の吹き込みごはんです。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			
7 火	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 アーモンド、カシューナッツ マカダミアナッツ		
8 水	スライスパン	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、骨を強くするのを助けるビタミン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
	わかどりのマーメレードやき	とりにく				マーメレード			
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー	ブロッコリー	とうもろこし		ドレッシング		
9 木	ごはん	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
	はっぼうさい	ぶたにく、えび うずらたまご		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	でんぶん、さとう			
	コーンしゅうまい	さかなすりみ とうふ			たまねぎ とうもろこし	こむぎこ			
	もやしのちゅうかサラダ		くきわかめ		もやし				
10 金	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	こんにやく、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		
13 月	ごはん	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
	さばのしおやき	さば							
	ぶたじる	ぶたにく、とうふ あかみそ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい、えのきたけ しろねぎ				
	きゅうりとちくわのあえもの	ちくわ			きゅうり	さとう			
2月14日(火)は、市制施行70周年記念事業 学校給食レシピ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、学校給食レシピ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	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		給食の焼きそばは、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						

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			
		肉・魚・卵 豆・豆制品	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			
16 木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ			こめ		冬野菜は、寒さで凍ることがないように、たくさん糖분을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
	いかにごみあげ	いか、たら	あおさ		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		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			
17 金	ソフトめん	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の鶏レバーを使用しています。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
	ミートソース	ぶたにく とりレバー	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 さとう	ハヤシルウ			
	ほうれんそういりオムレツ	たまご		ほうれんそう						
	コールスロー				キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
20 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		きらず揚げは、おからを原料としています。おからは大豆から豆腐を作るときに出るしぼりかす、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
	ビビンバのく	ぎゅうにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら ごま、ごまあぶら			
	きんしたまご	たまご								
	はるさめスープ	ハム		にんじん	はくさい、とうもろこし メンマ、きくらげ	はるさめ				
	きらずあげ					きらずあげ				
21 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		根羽ヨークルトをつくっている根羽村は、裏野菜にあります。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				
	ねぼヨーグルト		ヨーグルト							
22 水	りんごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		りんご	パン		キキが生まれた町では、大みそかの夕食にトマトで煮た大きな団子を食べ、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しよ？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
	あじアモンドフライ	あじ				パンこ	アーモンド なたねあぶら			
	にくだんごのトマトに	とりにく 「まじよのたつきゅうひん」		かぼちゃ にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	さとう				
	みどりキャベツ(あじつき)				キャベツ、きゅうり					
24 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		白玉もちは、もち米を粉にした白玉粉を使って作ります。算たぶくらの固さになるように水を加え、一口大に丸め、熱湯でゆでて氷水で冷やして完成です。手軽に作れるので、ぜひおうちの人と一緒に作ってみてください。	660	24.5
	こめこホキフライのレモンソースかけ	ホキ			レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら			
	しらたまじる	とりにく	わかめ	にんじん こまつな	はくさい	しらたまもち				
	きゅうりのこんぶあえ		しおこんぶ		きゅうり					
27 月	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身が「発を見通す」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			
28 火	ごはん	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。今日の機軸あえには、素干ししたのりを使っています。	637	24.6
	とりにくのあまからソースかけ	とりにく		にんじん チンゲンサイ		でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	すましじる	とうふ、かまぼこ			えのきたけ					
	いそかあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
	アセロラミネゼリー					ゼリー				



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、立春の前日を「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を向い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。

こんげつのきゅうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

