

令和5年2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	赤 主に体の組織をつくる食品		緑 主に体の調子を整える食品		黄 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	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 種類		たんぱく質(g)
1 水	ごはん	牛乳				米		里いもは、普段汁物や煮物のおかずに入っていることが多いですが、今回は里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、食物せんい的一种で、お腹の調子を整える働きがあります。	812 29.2
	すき焼き	牛肉、かまぼこ 生揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにやく、 はくさい、白ねぎ	さとう			
	里いもコロッケ	鶏肉				里いも、パン粉	なたね油		
	さっぱりきゅうり				きゅうり				
2 木	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		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。	784 36.0
	たらの銀紙焼き	たら、みそ				さとう			
	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	さとう			
	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、しょうが	さとう			
3 金	ごはん	牛乳	牛乳			米		今日は、節分献立です。鬼はいわしのにおいやひい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、玄関先につけることで、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、いわしのかば焼きが登場します。	819 28.6
	いわしのかば焼き	いわし				さとう、でんぶん 米粉	なたね油		
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにやく、ごぼう 大根、白ねぎ	里いも	ごま油		
	ゆかりあえ			赤じそ	キャベツ				
	黒糖ビーンズ	大豆				さとう			
6 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	813 34.4
	えびピラフの具	えび		にんじん	たまねぎ、とうもろこし マッシュルーム				
	ささみチーズ入りフライ	鶏肉	チーズ			パン粉	なたね油		
	ファイバースープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ	大麦			
7 火	ラーメン	牛乳	牛乳			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。	776 32.4
	豚骨ラーメンの汁	豚肉	わかめ	にんじん	はくさい、もやし メンマ				
	にらまんじゅう(2個)	豚肉		にら、葉ねぎ	キャベツ、にんにく しょうが、白ねぎ	小麦粉			
	青菜のナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま、ごま油 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	牛乳	牛乳			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、様々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。	838 34.5
	若鶏のマーマレード焼き	鶏肉				マーマレード			
	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	牛乳	牛乳			米		とうもろこしのヒゲの本数は粒の数と一緒と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々あります。	793 30.9
	八宝菜	豚肉、えび うずら卵		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(2個)	魚すりみ、豆腐			たまねぎ とうもろこし	小麦粉			
	もやしの中華サラダ		茎わかめ		もやし		ドレッシング		
10 金	ごはん	牛乳	牛乳			米		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香りを楽しんでください。	798 28.2
	愛知のれんこん入りつくね(3個)	鶏肉			れんこん、たまねぎ しょうが				
	豆じゃが	鶏肉、大豆		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			
13 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	790 32.4
	さばの塩焼き	さば							
	豚汁	豚肉、豆腐 赤みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	はくさい えのきたけ、白ねぎ				
	きゅうりとちくわのあえ物	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	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			米、玄米		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。	896 33.2
	◎安城ハーモニーカレー	豚肉、大豆		チンゲンサイ 赤パプリカ トマト	きゅうり	いちじくジャム さとう、でんぶん	米油		
	野菜ソテー	ベーコン			キャベツ とうもろこし				
	米粉チョコドッグ					米粉チョコドッグ			
15 水	小型ロールパン	牛乳	牛乳			小型ロールパン		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。	765 32.4
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	中華めん			
	ソーセージのケチャップ煮	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	米油		
	型抜きチーズ		チーズ						

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木	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			米		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、甘くておいしくなることが特長 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。	864 31.8
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	パン粉	なたね油		
	冬野菜と豚肉のごま炒め煮	豚肉、生揚げ		にんじん	はくさい、大根 しいたけ	さとう、でんぶ	ごま、ごま油		
	ごぼうと枝豆のサラダ				ごぼう	さとう			
	卓上和風クリーミードレッシング				とうもろこし、枝豆		ドレッシング		
17金	ソフトめん 牛乳		牛乳			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。濃 い味の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。	871 35.1
	ミートソース	豚肉、鶏レバー	脱脂粉乳	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		
	ほうれん草入りオムレツ	卵		ほうれん草					
	コールスロー				キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
20月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		きらず揚げは、おからを原料 としています。おからは大豆 から豆乳を作るときに出るし ぼりかすで、ビタミンやミネ ラル、食物せんいが豊富です。よ くかんで食べましょう。	753 29.0
	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		
	錦糸卵	卵							
	春雨スープ	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			
	きらず揚げ					きらず揚げ			
21火	ごはん 牛乳		牛乳			米		根羽ヨーグルトをつくっている根 羽村は、長野県にあります。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。	811 31.4
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぶ			
	いなか汁	生揚げ ミックスみそ		にんじん	ごぼう、こんにゃく	里いも			
	根羽ヨーグルト		ヨーグルト						
22水	りんごパン 牛乳		牛乳		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はよ うか?プリ映画『魔女の宅急便』の 続きは、本で読むことができます。	867 34.4
	あじアーモンドフライ	あじ				パン粉	アーモンド なたね油		
	肉団子のトマト煮	鶏肉団子		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(味付き)				キャベツ、きゅうり				
24金	ごはん 牛乳		牛乳			米		白玉もちは、もち米を粉にした白 玉粉を使って作ります。耳たぶく らい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。	814 28.8
	米粉ホキフライのレモンソースかけ	ホキ			レモン果汁	米粉、さとう	なたね油		
	白玉汁	鶏肉	わかめ	にんじん 小松菜	はくさい	白玉もち			
	きゅうりのこんぶあえ		塩昆布		きゅうり				
	さかなふりかけ		さかなふりかけ						
27月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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 見た目が「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。	749 27.6
	お好み焼きはんぺん	魚すりみ、いか かつお節		葉ねぎ	キャベツ、白ねぎ	さとう、でんぶ			
	沢煮椀	豚肉		にんじん 葉ねぎ	たけのこ、ごぼう 白ねぎ、しいたけ	でんぶ			
	れんこんサラダ	まぐろ油漬			れんこん、きゅうり		ごま ノンエッグマヨネーズ		

中学校3年生卒業お祝い献立

28火	赤飯 牛乳	小豆	牛乳			米、もち米		今日は3年生の卒業祝い献立です。9 年間の給食はどうでしたか。これら は自分で自分の食事を選ぶ機会が増 えると思います。給食のように栄養バ ランスの整った食事を心がけ、おい しい食事を楽しんでください。	881 30.8
	鶏肉の甘辛ソースかけ	鶏肉				でんぶ、さとう	なたね油		
	すまし汁	豆腐、かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ				
	磯香あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			
	お祝いデザート					ショートケーキ			

摂取基準：エネルギー(kcal)
たんぱく質(g)

830
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
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。



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

