

令和5年3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	㊦ 主に体の組織をつくる食品		㊧ 主に体の調子を整える食品		㊨ 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	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			
1 水	米粉パン(小麦入り) 牛乳		牛乳			米粉パン		ポパイサラダは、ほうれん草を使ったサラダです。ピンチのときにほうれん草を食べるとモリモリ力がわいてくる「ポパイ」というキャラクターにちなんで名前が付けられています。	841	41.8
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ							
	ボークビーンズ	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				
	ポパイサラダ	ハム		ほうれん草 にんじん	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
2 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		めった汁は、石川県の郷土料理でさつまいもや大根、にんじんの根菜を使った具だくさんの豚汁のことです。たくさんの具が入るのは、農家さんが大量にとれた野菜を入れて作ったことが始まりと言われています。	804	28.7
	照り焼きハンバーグ	牛肉、豚肉 鶏肉			たまねぎ	さとう、でんぶん				
	めった汁	豚肉	わかめ	にんじん 小松菜	大根、ごぼう こんにゃく	さつまいも				
	ポイルキャベツ(味付き)	ミックスみそ			キャベツ					
3 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日は、ひな祭り献立です。わたしたちが住んでいる西三河地域では、桃の節句に「いがまんじゅう」を食べる習慣があります。表面についているもち米の色には意味があり、今日の給食で登場する桃色は桃の花を意味しています。	877	32.0
	五目ちらし寿司の具	まぐろ油漬 ちくわ、油揚げ		にんじん	たけのこ、しいたけ 枝豆	さとう				
	米粉いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	さとう、米粉	なたね油			
	あさり汁	あさり 豆腐		ほうれん草 にんじん、葉ねぎ	えのきたけ、白ねぎ					
いがまんじゅう					いがまんじゅう					
6 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日の根菜カレーには、歯ごたえのあるごぼう、にんじん、れんこん、たけのこなどが入っています。しっかりとかわむことで、脳のはたらきを活発にすることができます。1口30回かむことを目指して食べてくださいね。	901	27.3
	根菜カレー	豚肉	脱脂粉乳		グリーンピース、たまねぎ れんこん、ごぼう たけのこ	じゃがいも	カレールー			
	コーンフライ				とうもろこし	パン粉	なたね油			
	海そうサラダ	まぐろ油漬	わかめ、こんぶ あかさぎのり ふのり		キャベツ					
7 火	中学校は卒業式のため給食はありません									
8 水	うどん 牛乳		牛乳			うどん		将軍になった徳川家康は、毎朝、きずを食べていたと言われています。それは、きずは漢字で「魚」へんに「喜ぶ」(鱸)と書くため、とても縁起のよい魚であると考えられていたためです。	751	30.0
	みそうどんの汁	鶏肉、かまぼこ 油揚げ、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	はくさい、白ねぎ	さとう				
	きずの天ぷら	きず				小麦粉	なたね油			
	菜の花あえ			菜花	とうもろこし キャベツ	さとう				
9 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		切り干し大根は、細長く切った大根を12月から2月の寒い時期に、天日干しにして作ります。愛知県では昔から生産が盛んで、特に刈谷市や一宮市などでたくさん作られています。今日の給食には、愛知県産の切り干し大根が登場します。	800	31.5
	切り干し大根の中華そば丼の具	鶏肉		にんじん ピーマン	切り干し大根 しょうが	さとう	ごま油			
	チンゲンサイの卵スープ	ベーコン 卵		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、きくらげ	はるさめ でんぶん				
	チヂミ			にら、にんじん		小麦粉				
アーモンド小魚		小魚				アーモンド				
10 金	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			ミルクロールパン		今日のカラフルマリネには、オリーブオイルが使われています。オリーブオイルはオリーブの実からとれる油で、薄い黄緑色をしています。産地はイタリアやスペインが有名ですが、日本でも瀬戸内海の小豆島で多く作られています。	798	40.7
	若鶏のハーブ焼き	鶏肉		バジル、オレガノ		じゃがいも 大麦				
	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					
	カラフルマリネ			にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし レモン果汁	さとう	オリーブオイル			
角チーズ		チーズ								
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		家庭でもよく食べるキャベツには、胃を守ってくれるはたらきがあるビタミンUが含まれています。キャベツから発見されたビタミンなので、「キャベジン」とも呼ばれています。	784	34.0
	さばの銀紙焼き	さば、みそ				さとう				
	里いものそばろ煮	鶏肉、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	里いも、さとう				
	キャベツと小松菜の即席漬け		塩昆布	小松菜 にんじん	キャベツ		ごま			
14 火	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		チャウダーという名前は、大鍋という意味のフランス語である「ショーディエール」がもとになったと言われています。魚介類や肉、じゃがいもなどを入れてクリームで煮込んだスープです。	805	33.5
	ドライカレー	豚肉、大豆		ピーマン	たまねぎ	コーンスターチ さとう				
	あさりのチャウダー	あさり	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルゥ バター			
	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				
15 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		ビビンバは、ごはんの上に肉やナムル、卵などをのせて、よく混ぜ合わせて食べる韓国料理です。韓国では、食事のときには、はしとスプーンがセットで用意され、ごはんはスプーン、おかずははしで食べます。	791	30.0
	ビビンバの具	豚肉		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								
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、キャベツ とうもろこし、メンマ	でんぶん				
カシューナッツ						カシューナッツ				
16 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		湯葉は、豆乳を温めたときにできる膜を取り出したもので、大豆の栄養素がぎゅっと詰まっています。今日の給食は、この湯葉を使ったすまし汁が登場します。	800	27.4
	チキン竜田揚げ	鶏肉				小麦粉	なたね油			
	湯葉のすまし汁	豆腐、湯葉 かまぼこ		ほうれん草 にんじん	えのきたけ					
	キャベツのかおりあえ			青じそ	キャベツ					
いちごクレープ					クレープ					

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			
17 金	ごはん	牛乳					米	まめっこサラダには、大豆、ひよこ豆、枝豆の3種類の豆が入っています。ひよこ豆は、形がひよこに似ているところからその名前がつけました。今日のサラダの中を探してみてくださいね。	808 32.9	
	いわしの梅煮		いわし		梅					
	ちゃんこ煮		鶏肉団子	にんじん にら	もやし、ごぼう こんにやく		さとう			
	まめっこサラダ		大豆、ひよこ豆		枝豆、キャベツ		ドレッシング			
20 月	ごはん	牛乳					米	れんこんには中央に1個、そのまわりに約9個の穴があります。この穴は、泥水の中で生きていくための大切な空気の通り道です。今日の給食では、愛知県産のれんこんを使ったあえ物が登場します。	865 36.4	
	えびと高野豆腐のうま煮		えび、高野豆腐 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			
	◎レバーとかぼちゃのアーモンドがらめ		鶏レバー	かぼちゃ			さとう、でんぶん			なたね油 アーモンド
	れんこんのあえ物			れんこん	れんこん、きゅうり		さとう			
22 水	わかめごはん	牛乳					米	さわらは、細長い体が特徴の白身魚です。くせのない味なので、塩焼きや照り焼き、ムニエルなど、和風や洋風のいろいろな料理に使われます。今日の給食では、しょうが焼きとして登場します。	778 38.2	
	さわらのしょうが焼き		さわら		しょうが					
	親子汁		鶏肉、卵 かまぼこ、豆腐	にんじん ほうれん草	たまねぎ、しいたけ		でんぶん			
	はくさいのごまあえ			はくさい	はくさい、もやし		さとう ごま			
23 木	ごはん	牛乳					米	酢豚は、下味をつけて油で揚げた豚肉と野菜をいためて、甘酢あんからめした中華料理です。給食では、食べやすいようにケチャップを使っています。	852 28.6	
	酢豚		豚肉	にんじん さやいんげん	たまねぎ、たけのこ しいたけ		でんぶん、さとう			なたね油
	春雨サラダ		ハム	にんじん	キャベツ、きゅうり		はるさめ			
	卓上パンパンジードレッシング									ドレッシング
	◎りんごヨーグルト			ヨーグルト						

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13.20

4月 ← 1年間の振り返りをしよう! → 3月

3月は1年間のまとめの月です。自分自身の食生活や給食を通して学んだことなどを振り返りましょう。

あなたの食生活は!? 食生活チェックシート

□の中に、よくできたら○、時々できたら△、できなかつたら×を書き、チェックしましょう。

<p>食事の前にしっかりと手を洗えた。</p> 	<p>手を洗うときや、配膳するときなど、前の人と間をあけて並べた。</p> 	<p>給食当番のときに、身じたくをきちんとできた。</p> 
<p>給食の準備を協力し、清潔に行うことができた。</p> 	<p>「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつがきちんとできた。</p> 	<p>前を向いて、静かに食べることができた。</p> 
<p>よくかんで味わって食べることができた。</p> 	<p>自分に必要な量を考えて、食べることができた。</p> 	<p>給食を通して、感謝の気持ちを持つことができた。</p> 

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



米



チンゲンサイ



きゅうり



にんじん



だいこん



ほうれん草

