



日曜	献立名	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 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				
<p>10日(水)・11日(木)・12日(金)の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。</p>										
10水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ				スタートダッシュメニューの揚げぎょうざは、今年度行った食生活実態調査で好きな中華のおかずの第1位だったメニューです。ぎょうざには、愛知県産の豚肉やれんこん、にんじんを使っています。	656	25.3
	マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、たけのこ しろねぎ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぶん				
	あいちけんさんしょくざいり あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、れんこん	こむぎこ	なたねあぶら			
	ちゅうかふうだいこんサラダ たくじょうちゅうかふうドレッシング				だいこん、とうもろこし きゅうり		ドレッシング			
11木	ごこくごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、おおむぎ もちぎ、あかまい			五穀ごはんは、米の他に、玄米、黒米、赤米、大麦、もちぎの5種類の穀物を使ったごはんです。黒米や赤米により、炊きあがったごはんは、紫黒色になります。白いごはんに比べて、食物せんいや無機質、ビタミンが多いです。	650	26.1	
	チキンカレー	とりにく とりレバー	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
	ポロニアハムステーキ	とりにく、ぶたにく								
	さわやかサラダ	かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう				こめあぶら
12金	こめパン(こむぎり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめこパン			米粉パンの米粉は、安城市産のうるち米を使っています。米粉パンは、ずっしりと量があり、食感もちもちとしています。地荒とれた食材を味わって食べましょう。	677	32.5	
	イタリアンスパゲティ	ぶたにく		にんじん ピーマン トマト	キャベツ、たまねぎ	スパゲティ				
	こめこチキンナゲット(2こ) りんごゼリーのフルーツあえ	とりにく			もも、パイナップル	でんぶん、こめこ りんごゼリー				なたねあぶら
15月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			ほうれん草は一年中買うことができますが、冬が前の野菜です。寒さに耐えて育ったほうれん草は、甘みが増して味もよく、カロテンやビタミンCが夏の2~3倍も含まれています。	628	27.4	
	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					
	かきたまじる	たまご、かまぼこ とうふ		にんじん ほうれんそう	しいたけ	でんぶん				
	ヨーグルト		ヨーグルト							
16火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、おおむぎ			愛知県蒲郡市は、県で一番のみかんの産地です。蒲郡みかんゼリーには、大きさや傷などで規格外となったみかんを使っています。みなさんの身近なところでも、食べ物を無駄にしない工夫がされていますね。	675	20.9	
	キムタクごはんのく	ぶたにく		はねぎ	はくさい、しろねぎ はくさいキムチ たくあんづけ	ごまあぶら				
	じゃがいものしろみそしる	なまあげ しろみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも				
	かぼちゃコロッケ がまごおりみかんゼリー		かぼちゃ			パンこ ゼリー				なたねあぶら
17水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			今日は新敵立の「チンゲンサイのピリ辛サラダ」です。安城市のチンゲンサイをトウバンジャン、おろしにんにく、さとう、しょうゆ、酢、ごま油で味付けしています。	598	23.4	
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぶん				ごまあぶら
	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				
	チンゲンサイのピリからサラダ		チンゲンサイ		もやし、にんにく	さとう				ごまあぶら
18木	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			今日は、かぶを使った寒い冬に体が温まるシチューです。みなさんは、1年生の国語の教科書にのっている「おおきなかぶ」の話を覚えていませんか？大きなかぶは、どうやったら抜けたでしょう。お話を思い出しながら食べましょう。	634	28.2	
	しろみざかなフライ	たら		あかパブリカ	キャベツ	パンこ、こむぎこ				なたねあぶら
	サワーキャベツ				キャベツ	さとう				
	おおきなかぶのシチュー	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					ホワイトルウ
こぶくろノンエッグタルソース						ノンエッグタルソース				
19金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			筑前煮は、昔「筑前の漬」といわれていた福岡県の郷土料理です。お正月やお祭り、結婚式などのお祝いのおきによく作られます。今日の筑前煮には、食物せんいが多い大根やごぼう、にんじんなどの根菜が入っています。	592	29.5	
	たらのぎんがみやき	たら、みそ				さとう				
	ちくぜんに	とりにく、ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく、だいこん ごぼう、れんこん たけのこ、しいたけ キャベツ	さといも、さとう				
22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			じゃがもち汁は、だしのきいた汁に、じゃがいもでできたもちもちとした食感の団子が入っています。のどにしみませないよう、よくかんで食べましょう。	616	22.6	
	チキンカツ	とりにく				パンこ				なたねあぶら
	じゃがもちじる			にんじん、こまつな	はくさい、だいこん	じゃがいもボール				
	ひじきとじゃこのふりかけ たくじょうソース	まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすぼし ひじき	にんじん ピーマン		さとう				
23火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ			愛知県田原市は、農業が盛んな市です。いろいろな野菜が作られています。中でもキャベツの生産が盛んです。寒い冬に新鮮なキャベツを作ることができるのは霜が降りない温暖な地域だからです。今日は、キャベツをたくあんとあえています。	657	27.6	
	いわしのうめに	いわし			うめ					
	にくじゃが	ぶたにく		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				
キャベツのたくあんあえ				キャベツ たくあんづけ		ごま				
<p>ぜ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)</p>										
24水	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	きしめん			れんこんサンドフライのれんこんは、愛知県産です。亀張地方は、れんこんの栽培に適しており、特に愛西市では昔からたくさん作られています。	611	25.0	
	ごもくきしめんのしる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	はくさい、しろねぎ しいたけ	さとう				
	れんこんサンドフライ	とりにく	ふとじは、あんじょうしんです。 かせんは、あいちけんさんです。		れんこん、たまねぎ しいたけ	パンこ				なたねあぶら
	ツナサラダ	まぐろあぶらづけ			きゅうり、だいこん とうもろこし					ノンエッグマヨネーズ

日曜	献立名	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもと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					
25 木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	「きゅうりのごまじょうゆあえ」のきゅうりは、安城農業士会から寄贈された「三河みどり」というブランドのきゅうりです。秋から春にかけて穏やかな日差しの中で育つため、皮が薄くシャキシャキした食感が特徴です。	617	31.1	
	ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	ほうれんそう にんじん	しいたけ グリーンピース						
	ひきずり	とりにく、かまぼこ やきどうふ		にんじん はねぎ	こんにやく、 はくさい、しろねぎ		さとう				
	きゅうりのごまじょうゆあえ		ふとじは、あんじょうしさんです。 かせんは、あいちげんさんです。		きゅうり とうもろこし		さとう				
	アーモンドごさかな		ごさかな				さとう				ごま アーモンド
26 金	スライスパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン	「安城で栄養満点!!オリーブオイル炒め」は、令和4年度に行われた学校給食レシピコンテストで入賞した高輪小学校の児童が考えた料理を給食用にアレンジしました。安城市産の小松菜や大豆、にんじんを使っています。和風と洋風の2種類の味がけがあり、今日は洋風バージョンです。	667	30.2	
	ハンバーグのいちじくソースかけ	とりにく		たまねぎ レモンかじゅう		ジャム					
	コンソメスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ		じゃがいも				
	◎あんじょうでえいようまんてん!! オリーブオイルいため	ベーコン、だいず	ひじき	にんじん ごまつな	にんにく						オリーブオイル
だいずチョコクリーム							だいずチョコクリーム				
29 月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ	にぎすは15~30cm位の細長い体型で、小さな頭に大きな目の特徴の魚です。きすにまが似ているところから、この名前がつけられました。今日は愛知県で獲れたにぎすを使っています。	653	26.4	
	にぎすフライ	にぎす				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら				
	にみそ	ぶたにく、なまあげ あかみそ		にんじん はねぎ	だいこん こんにやく、しろねぎ		さとう、さとう				
	みどりキャベツ(あじつき) たくじょうソース			キャベツ、きゅうり							
30 火	わかめごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ	八杯汁は愛知県の郷土料理です。料理名の由来は、豆腐1丁で八杯作ることができるからや、おいしくたくさん(八杯)おかわりをしてしまいうらなどと言われています。	610	23.9	
	さばのしおやき	さば									
	はちはいじる	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 しいたけ						
	チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ にんじん			さとう				
31 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ	中華飯の中にはきくらげが入っています。きくらげは、くらげという名前がついていますが、きのこの一種です。半したくらげのようなコリコリとした食感から、この名前がついたと言われています。	598	25.0	
	ちゅうかはんのく	ぶたにく、えび うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ		さとう、でんぶん				
	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				
	きゅうりのナムル	さくさくどうふ		のり	きゅうり						ごま、ごまあぶら

**1月24日~30日は、  
全国学校給食週間です**

学校給食は、おなかを空かせた子どもたちのために学校で昼ごはんを提供したことが始まりでした。現在の学校給食は、単なる昼ごはんではなく、栄養バランスのとれた豊かな食事を通して、健康に良い食事のとり方や地域の産業や食文化、食べ物とそれに関わる人への感謝の気持ちなどを学ぶための「生きた教材」となっており、さまざまな教育的効果があります。

**学校給食週間中には、地域の産物を使った料理や郷土料理が登場します。**

**地域の産物**

安城市産：米・いちじく・チンゲンサイ・きゅうり・にんじん・大根・ほうれん草・小松菜・ねぎ  
愛知県産：にぎす・豚肉・牛乳・キャベツ・はくさい



**郷土料理**

24日(水)	25日(木)	29日(月)	30日(火)
きしめん	ひきずり	煮みそ	八杯汁

**令和4年度 学校給食レシピコンテスト入賞献立の紹介**

26日(金)に実施します!

**安城で栄養満点!!オリーブオイル炒め**

<材料(4人分)>

- ベーコン 16g
- ★水煮大豆 25g
- 乾燥ひじき 6g
- ★にんじん 16g
- ★小松菜 20g
- オリーブオイル 小さじ1/2弱
- おろしにんにく 少々
- コンソメ 2g
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 水 8g

<作り方>

- ひじきを水で戻し、洗ってざるにあげておく。
- ベーコンは短冊切り、にんじんはせん切り、小松菜は2cmの長さに切る。
- フライパンにオリーブオイル、おろしにんにくを入れ、ベーコンを入れて炒める。
- にんじん、ひじきを加えて炒める。
- 水煮大豆、水を加える。
- 小松菜を加えてさらに炒める。
- コンソメ、塩、こしょうを加えて味をととのえる。

※★は、地場産物(安城市産)です。  
※給食用に元のレシピをアレンジしています。

**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(きゅうり)ととうじょう(す)する「あんじょうし」と「とりのし」でとれるたべもの

こめ、チンゲンサイ、いちじく、きゅうり、だいこん、かぶ、ねぎ、ごまつな、にんじん、ほうれんそう、もやし、はくさい

