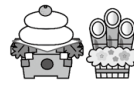


がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和6年1月学校給食献立表

(小学校)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	こんだてめい 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 align="center">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	こめこパン(こむぎり) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	キャベツ、たまねぎ	こめこパン	スパゲティ	こめこパンの米粉は、安城市産のうるち米を使っています。米粉パンは、ずっしりと重さがあり、食感ほももちとしています。地元で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								
		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				でんぶん、こめこ	なたねあぶら			
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 げんまい、くろまい もちきび、あかまい		五穀ごはんは、米の他に、玄米、黒米、蕎麦、大麦、もちきびの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、赤紫色になります。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 さわやかサラダ	とりにく、ぶたにく	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	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ					
		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		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
		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			
15	月	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と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	
		たらごんがみやき	たら、みそ			さとう					
		ちくぜんに キャベツのしそひじきあえ	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				
16	火	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、冬が旬の野菜です。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 ヨーグルト	たまご、かまぼこ とうふ	ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	しいたけ	でんぶん				
17	水	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「おきななかつ」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 サワーキャベツ	たら		あかパプリカ	キャベツ	さとう				
		おおきななかつ	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			
		こぶるノンエッグタルタルソース						ノンエッグタルタルソース			
18	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		今日は新献立の「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 コーンしゅうまい	ぶたにく なまあげ さかなすりみ とうふ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ たまねぎ とうもろこし	さとう、でんぶん こむぎこ	ごまあぶら			
		◎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				
19	金	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、日本で一番のみかんの産地です。蒲郡みかんゼリーには、大さきや傷などで規格外となったみかんを使っています。みなさんの身辺なところでも、食べ物を無駄にしない工夫がされていますね。	675	20.9	
		キムタクごはんのぐ	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			
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。のどにつまらせないように、よくかんで食べましょう。	616	22.6	
		チキンカツ	とりにく		にんじん、こまつな	はくさい、だいこん	じゃがいもボール	なたねあぶら			
		じゃがもちじる					さとう				
		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						
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 にくじゃが	いわし ぶたにく		にんじん さやいんげん	うめ 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 align="center">ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん (24日~30日)</p>											
24	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		「安城で栄え満点!!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コンテストで入賞した高橋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種類の味付けがあり、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	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。	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 だいちチョコクリーム	ベーコン、だいち	ひじき	にんじん こまつな	にんにく		オリーブオイル			

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					
25	木	ごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご ひきずり きゅうりのごまじょうゆあえ アーモンドごさかな	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	ほうれんそう にんじん にんじん はねぎ	しいたけ グリーンピース こんにゃく はくさい、しろねぎ きゅうり とうもろこし	米・パン・めん いも・さとう	油 脂 しほじつ いも ごま アーモンド	「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
26	金	きしめん ごもくきしめんのしる れんこんサンドフライ ツナサラダ	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 れんこん、たまねぎ しいたけ きゅうり、だいこん とうもろこし	きしめん さとう パンこ	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	れんこんサンドフライのれんこんは、愛知県産です。尾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	
29	月	ごはん にぎすフライ にみそ みどりキャベツ(あじつき) たくじょうソース	にぎす ぶたにく、なまあげ あかみそ	にんじん はねぎ	だいこん こんにゃく、しろねぎ キャベツ、きゅうり	こめ パンこ、こむぎこ	なたねあぶら	にぎすは15～30cm位の細長い体型で、小さな頭に大きな目が特徴の魚です。きすに鰭が似ているところから、この名前がつきました。今日は愛知県で獲れたにぎすを使っています。	653	26.4	
30	火	わかめごはん さばのしおやき はちはいじる チンゲンサイのおひたし	さば とうふ あぶらあげ	にんじん はねぎ チンゲンサイ にんじん	こんにゃく、ごぼう だいこん、しろねぎ しいたけ	こめ さとう		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、おしくしてたくさん(八杯)おかわりをしてしまうからなどと言われています。	610	23.9	
31	水	むぎごはん ちゅうかはんのぐ ショーロンポー きゅうりのナムル ざくざくどうふ	ぶたにく、えび うずらたまご ぶたにく さくざくどうふ	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 たまねぎ、キャベツ きゅうり	こめ、おおむぎ さとう、でんぶん はるさめ こむぎこ ごま、ごまあぶら		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。干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。	650	13.20	

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



令和4年度 学校給食レシピコンテスト入賞献立の紹介

24日(水)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。

