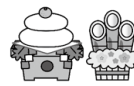


令和6年1月学校給食献立表

(中学校)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	献立名 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	2群	3群	4群	5群	6群		

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。

10	水	米粉パン(小麦入り) 牛乳 イタリアンスパゲティ 米粉チキンナゲット(3個) りんごゼリーのフルーツあえ	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん ピーマン、トマト	キャベツ、たまねぎ もも、パイナップル	米粉パン スパゲティ でんぶん、米粉 りんごゼリー	なたね油	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、ずっしりと重さがあり、食感もちもちとしています。地元でとれた食材を味わって食べましょう。	814 39.7
11	木	五穀ごはん 牛乳 チキンカレー ボロニアハムステーキ さわやかサラダ	鶏肉、鶏レバー 鶏肉、豚肉 かつお節	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ、きゅうり とうもろこし	米、大麦、玄米 黒米、もちきび、赤米 じゃがいも さとう	カレールー 米油	五穀ごはんは、米の他に、玄米、黒米、赤米、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。	798 30.0
12	金	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 愛知県産食材入り揚げぎょうざ(2個) 中華風大根サラダ 卓上中華風ドレッシング	豚肉、豆腐 赤みそ 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんにく、しょうが たまねぎ、れんこん	たまねぎ、たけのこ 白ねぎ、きくらげ にんにく、しょうが たまねぎ、れんこん 大根、とうもろこし きゅうり	米 さとう、でんぶん 小麦粉	なたね油 ドレッシング	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。	800 29.2
15	月	ごはん 牛乳 たらの銀紙焼き 筑前煮 キャベツのしそひじきあえ きらず揚げ	たら、みそ 鶏肉、ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん	こんにゃく、大根 ごぼう、れんこん たけのこ、しいたけ キャベツ	米 さとう 里いも、さとう きらず揚げ	筑前煮は、昔「筑前の国」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。	761 33.2	
16	火	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め かきたま汁 ヨーグルト	豚肉 卵、かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが しいたけ	米 さとう、でんぶん でんぶん		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。	771 32.2
17	水	サンドイッチパンズパン 牛乳 白身魚フライ サワーキャベツ 大きなかぶのシチュー 小袋ノンエグタルタルソース	たら 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	赤パブリカ にんじん	キャベツ たまねぎ、かぶ グリーンピース	サンドイッチパンズパン パン粉、小麦粉 さとう ホワイトルウ ノンエグタルタルソース	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、小学1年生の国語の教科書にのっている「おおきなかぶ」の話を覚えていますか?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。	777 33.7	
18	木	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 コーンしゅうまい(2個) ◎チンゲンサイのピリ辛サラダ	豚肉、生揚げ 魚すりみ、豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	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 もやし、にんにく	米 さとう、でんぶん 小麦粉 さとう	ごま油 ごま油	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。	789 29.2
19	金	麦ごはん 牛乳 キムタクごはんの具 じゃがいもの白みそ汁 ◎かぼちゃコロッケ ◎蒲郡みかんゼリー	豚肉 生揚げ、白みそ わかめ かぼちゃ	牛乳	葉ねぎ にんじん かぼちゃ	はくさい、白ねぎ はくさいキムチ、たくあん漬 たまねぎ	米、大麦 ごま油 じゃがいも パン粉 ゼリー	ごま油 なたね油	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。	832 24.7
22	月	ロウカット玄米ごはん 牛乳 チキンカツ じゃがもち汁 ひじきとじゃこのふりかけ 卓上ソース	鶏肉 まぐろ油漬 かつお節	牛乳	にんじん 小松菜 にんじん ピーマン	はくさい、大根	米、玄米 パン粉 じゃがいもボール さとう	なたね油	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。	772 26.6
23	火	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 肉じゃが キャベツのたくあんあえ	いわし 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	梅 こんにゃく、たまねぎ キャベツ たくあん漬	米 じゃがいも さとう	ごま	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。	819 32.7

全国学校給食週間(24日~30日)

24	水	スライスパン 牛乳 ハンバーグのいちじくソースかけ コンソメスープ ◎安城で栄養満点!!オリーブオイル炒め 大豆チョコクリーム	鶏肉 鶏肉 ベーコン、大豆	牛乳 牛乳	にんじん にんじん、小松菜	たまねぎ、レモン果汁 たまねぎ、キャベツ にんにく	スライスパン ジャム じゃがいも オリーブオイル 大豆チョコクリーム	「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麗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。	811 34.6
----	---	---	---------------------	----------	------------------	---------------------------------	--	---	-------------

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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
25 木	ごはん	牛乳	牛乳			米		「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とした食感が特徴です。	788
	五目厚焼き卵	卵	ひじき	ほうれん草 にんじん	しいたけ グリーンピース				35.7
	ひきずり	鶏肉、かまぼこ 焼豆腐		にんじん 葉ねぎ	こんにやく はくさい、白ねぎ	さとう			
	きゅうりのごまじょうゆあえ アーモンド		太字は、安城市産です。 下線は、愛知県産です。		きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま アーモンド		
26 金	きしめん	牛乳	牛乳			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。木曾川下流域の海部地域は、川沿いに湿地が多く、れんこんの栽培に適しています。特に愛西市では昔からたくさん作られています。	749
	五目きしめんの汁	鶏肉、かまぼこ 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	はくさい、白ねぎ しいたけ	さとう			30.0
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん、たまねぎ しいたけ	パン粉	なたね油		
	ツナサラダ	まぐろ油漬			きゅうり、大根 とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
29 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。きすに姿が似ているところから、この名前がつけました。今日は愛知県で獲れたにぎすを使っています。	813
	にぎすフライ	にぎす		にんじん 葉ねぎ	大根、こんにやく 白ねぎ	パン粉、小麦粉	なたね油		31.1
	煮みそ	豚肉、生揚げ 赤みそ			キャベツ、きゅうり	里いも、さとう			
	みどりキャベツ (味付き) 卓上ソース								
30 火	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		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、おいしくてたくさん(八杯)おかわりしてしまうからなどと言われています。	763
	さばの塩焼き	骨に気を付けて食べましょう。 さば		にんじん 葉ねぎ	こんにやく、ごぼう 大根、白ねぎ しいたけ				28.1
	八杯汁	豆腐、油揚げ		チンゲンサイ にんじん		さとう			
	チンゲンサイのおひたし								
31 水	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		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。	772
	中華飯の具	豚肉、えび うずら卵		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	さとう、でんぷん			30.1
	ショーロンポー (2個)	豚肉				はるさめ、小麦粉			
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごま油		

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 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



25日(木)



ひきずり

26日(金)



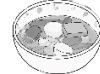
きしめん

29日(月)



煮みそ

30日(火)



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

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>

1. ひじきを水で戻し、洗ってざるにあげておく。
2. 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。
3. 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。
4. にんじん、ひじきを加えて炒める。
5. 水煮大豆、水を加える。
6. 小松菜を加えてさらに炒める。
7. 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(きゅうり)よくにと(しょうゆ)する
「あんじょうし」と(と)の(し)でとれる(た)べ(も)の

