

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和6年2月学校給食献立表

(小学校)



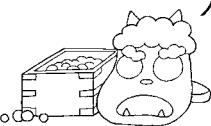
安城市北部学校給食共同調理場

日曜	こんだてめい 献立名	あか 赤 おもに体をつくる食品		あざ 緑 おもに体の調子を整える食品		き 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			
		肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 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 油種類			
1木	こがたロールパン	ぎゅうにゅう				こがたロールパン		農務ヨーグルトをつくっている農務村は、安城市の姉妹都市で、長野県にあります。牛の飼育から、乳しぼり、ヨーグルトの製造までをすべて農務村で行っているため、新鮮な牛乳のおしさがつまっています。	655	28.3
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやししょうが	ちゅうかめん				
	ソーセージのケチャップに	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	こめあぶら			
2金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		2月3日は、節分です。鬼はいわしの真いやいらぎのギザギザした葉が苦手なため、いわしの鬚を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。それにちなみ、いわしのかば焼きが出ます。	647	27.2
	いわしのかば焼き	いわし				さとう、でんぶん こめ	なたねあぶら			
	さわにわん	ぶたにく、はんぺん		にんじん はねぎ	たけのこ、ごぼう しろねぎ、しいたけ	でんぶん				
	キャベツのごまゆかり			あかじそ	キャベツ		ごま			
5月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		ごぼうは、秋から冬にかけてが旬の野菜です。お腹の中を掃除するはたらきがある食物せんがいが豊富です。皮をとりすぎないように調理すると、ごぼう独特の風味を味わうことができます。	599	30.1
	とりにくのでりやき	とりにく								
	けんちんじる	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	さといも	ごまあぶら			
	キャベツのかおりあえ			あおじそ	キャベツ					
	さかなふりかけ		ふりかけ							
6火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		ソフトめんは、正式名称を「ソフトスパゲティ式めん」といいます。学校給食用に開発されためんで、ゆでから時間がたっても伸びにくいように作られています。大豆入りミートソースをかけて食べましょう。	656	26.8
	だいきりミートソース	ぶたにく、だいきり		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			
	ツナいりオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ								
	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、レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル			
7水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		さけは赤身魚か白身魚、どちらでしょうか。正解は白身魚です。さけの身がオレンジ色なのは、えさであるカンヤオキアミの色素がさけの筋肉に貯まってくからです。成長するにつれて身の色も濃くなります。	635	28.0
	さけのぎんがみやき	さけ			だいこん					
	ぶたにくとやさいのほそぎりいため	ぶたにく		にんじん	キャベツ、もやし たけのこ、きくらげ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
8木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		小松菜は、東京の小松川という町が産地だったことから、この名前がつきました。今ではハウス栽培が多くなり一年中出回っていますが、冬が旬の野菜なので、冬菜や雪菜とも呼ばれています。	642	25.2
	いかのこみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	パンこ	なたねあぶら			
	さといものそぼろに	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	さといも、さとう				
	こまつなごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま			
9金	りんごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			りんご	パン	あさりには昔から食べられている貝の一つです。現在ではみそ汁や酒蒸し、ボンゴレスパゲティなどいろいろな料理に使われます。今日はチャウダーに入っています。	662	27.4
	ポイルソーセージ	ソーセージ								
	あさりのチャウダー	あさり	だしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ オリーブオイル			
	コールスロー				キャベツ、とうもろこし		ドレッシング			
13火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		今日の冬野菜の鍋詰りには、冬野菜が何種類入っているでしょう。正解は、にんじん、小松菜、大根、はくさいの4種類です。冬野菜は寒さに負けないよう糖분을蓄えるため、甘みがあります。	605	22.7
	しのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん						
	ふゆやさいのとりだんごじる	とりにくだんご		にんじん、こまつな	だいこん、はくさい	でんぶん				
	きゅうりとわかめのすのもの	わかめ			きゅうり	さとう				
14水	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		スーパーマーケットに運ばれてきたレトルトカレーたち。ほうれんそうカレーのほうちゃんは賞味期限が近づいていたり、パッケージがふれたりして、売れ残ってしまいます。ほうちゃんの運命は…。『食品ロス』について考えさせられる絵本です。	660	21.3
	◎ほうれんそうカレー	ぶたにく	チーズ だしふんにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ			
	コーンフライ				とうもろこし	パンこ	なたねあぶら			
	さっぱりきゅうり				きゅうり					
15木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		ビビンバは、ごはんの上にごやナムル、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、はしとスプーンがセットで用意され、ごはんやスープはスプーンで、おかずははしで食べます。	621	23.0
	ビビンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら ごま、ごまあぶら			
	きんしたまご	たまご			しろねぎ、とうもろこし	でんぶん				
	わかめスープ	わかめ		にんじん、はねぎ		ゼリー				
16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		セロリは香味野菜の一つです。香味野菜とは、料理の香りや風味づけに使われる野菜で、食欲を増進させたり、肉や魚の臭みを消したりする効果があります。今日はスコッチブrossの中にごま油と切ったセロリが入っています。	662	25.4
	チキンのフレッシュソースかけ	とりにく			レモンかじゅう	さとう、でんぶん	なたねあぶら			
	スコッチブross	ベーコン		にんじん	たまねぎ、セロリ	じゃがいも、おおむぎ しろいんげんまめ				
	あおパイヤのサラダ				あおパイヤ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
	いちじくジャム					ジャム				

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				
19月	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	米・パン・めん	油	みそは、日本の伝統的な調味料の一つです。主な材料は大豆ですが、大豆だけから作られる豆みそや米が入っている米みそ、麦が入っている麦みそがあります。豆みそは愛知県で生まれたみそです。今日の豚汁に使っています。	650	24.4	
	きんぴらにくだんご	とりにく		にんじんはねぎ	ごぼう、たまねぎ					
	ぶたじる	ぶたにく、あぶらあげ	わかめ	にんじんはねぎ	だいこん、しろねぎ	さといも				
	ツナキャベツ(あじつき)	まぐろあぶらづけ			キャベツ					
	☆こめこチョコドッグ					こめこチョコドッグ				
20火	ラーメン				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。	643	26.8	
	かんとんふうラーメンのしる	ぶたにく		にんじんはねぎ	はくさい、もやし	でんぶん				
	はるまき	ぶたにく		にんじん、にら	キャベツ、もやし、エリンギ	こむぎこ				
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ、とうもろこし					
	たくじょうパンパンジードレッシング					ドレッシング				
21水	ごはん				こめ		さばの旬は秋から冬にかけてです。10月から11月にとれるさばを「秋さば」、12月から2月にとれるさばを「寒さば」と呼びます。旬の脂がのったさばを味わって食べましょう。	662	31.4	
	さばのしおやき	さば								
	おやこじる	とりにく、たまご		にんじん	しいたけ	でんぶん				
	いそかあえ	かまぼこ、とうふ		ほうれんそう	キャベツ、もやし	さとう				
22木	ごはん				こめ		オイスターソースは中国で生まれた調味料です。料理に使うと、白、カキの調理中に火を消し忘れ、気が付くと鍋底に蓄りのよい濃厚なソースがたまっていました。これがオイスターソースの始まりと言われています。	612	24.7	
	なまあげのオイスターソースいため	とりにく、なまあげ		にんじん	たまねぎ、たけのこ	さとう、でんぶん				
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ	こむぎこ				
	もやしのナムル			にら	もやし、きゅうり	ごまあぶら				
26月	わかめごはん				こめ		れんこんは、泥の中で育つ野菜です。畑の中とは違い泥の中は酸素が少ないため、葉っぱまで酸がたまり、穴から地上の酸素をれんこんへ送ります。旬のれんこんを味わって食べましょう。	619	27.9	
	わかさぎのからあげ		わかさぎ		こめこ、でんぶん	なたねあぶら				
	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ		にんじん	たまねぎ	さとう				
	れんこんサラダ	とりにく、たまご		チンゲンサイ	れんこん、えだまめ					
27火	ごはん				こめ		加熱したしょうがに含まれるショウガオールという成分は、体を温めたり、かぜを予防したりする効果があります。冬にぴったりのしょうがが料理を食べ、寒さに負けない体をつくりましょう。	622	26.3	
	ハンバーグのあおじそソースかけ	とりにく、ぶたにく		あおじそ	たまねぎ	さとう、でんぶん				
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも、さとう				
	きゅうりのこんぶあえ		しおこんぶ		きゅうり					
28水	ごはん				こめ		一年中スーパーに並んでいる豆腐ですが、実は冬が旬の食品です。豆腐用の大豆は秋に収穫し乾燥させて、笨米ごろから「新大豆」として出荷します。この新大豆を使って作られる豆腐は栄養価が高く風味もよいです。	588	24.3	
	みそカツ	ぶたにく		チンゲンサイ	えのきたけ	パンこ				
	すましじる	とうふ、かまぼこ		にんじん						
	とさあえ	かつおぶし		にんじん	はくさい、もやし	さとう				
29木	むぎごはん				こめ、おおむぎ		毎日の給食で牛乳がつくのは、成長期のみさんに必要な栄養素をとるためです。特にカルシウムやたんぱく質が多く含まれています。寒いときは少しずつ飲んでみましょう。	586	27.0	
	かいせんちゅうかはんのく	ぶたにく、いか		にんじん	はくさい、たまねぎ	さとう、でんぶん				
	にらまんじゅう	ぶたにく		チンゲンサイ	きくらげ	こむぎこ				
	くきわかめサラダ	とりにく	くきわかめ	にら、はねぎ	キャベツ、にんにく					
	さつまいもチップス			にんじん	しょうが、しろねぎ	ドレッシング				

節分

節分とは、もともと立春、立夏、立秋、立冬の前の日のことで、季節のかわる節目の日です。現在は立春の前日だけをいうようになりました。節分には豆まきをします。災いや病気を鬼に見立てて、豆をまくことで追いはらい、福を呼び込みます。「鬼は外、福は内」のかけ声で豆まきをしますが、この時のかけ声は、地域によって違いがあります。



節分にまく大豆の栄養パワー

大豆の主成分は良質なたんぱく質です。そのほか、ビタミンやミネラル、脂質も含んでいます。また、骨粗しょう症の予防に役立つイソフラボンや、腸内環境を整える大豆オリゴ糖などの成分も含んでいます。

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。

こんげつきのうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

