

令和6年2月学校給食献立表

(中学校)



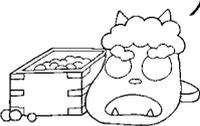
安城市北部学校給食共同調理場

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	米脂 油脂 種類			
1月	小型ロールパン	牛乳				小型ロールパン		根羽ヨーグルトをつくっている根羽村は、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根羽村で行っているため、新鮮な牛乳のおいしさがつまっています。	791	33.4
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	中華めん				
	ソーセージのケチャップ煮	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	米油			
	㊟根羽ヨーグルト		ヨーグルト							
2月	ごはん	牛乳				米		2月3日は、節分です。鬼はいわしの臭いやひいらぎのギザギザした葉が苦手なため、いわしの頭をひ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。	813	32.0
	いわしのかば焼き	いわし				さとう、でんぶ 米粉	なたね油			
	沢煮椀	豚肉、はんぺん		にんじん 葉ねぎ	たけのこ、ごぼう 白ねぎ、しいたけ	でんぶ				
	キャベツのごまゆかり			赤じそ	キャベツ		ごま			
節分豆	大豆									
5月	ごはん	牛乳				米		ごぼうは、秋から冬にかけてが旬の野菜です。腸内環境を整え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。	747	35.4
	鶏肉の照り焼き	鶏肉								
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにやく、ごぼう 大根、白ねぎ	里いも	ごま油			
	キャベツのかおりあえ			青じそ	キャベツ					
さかなふりかけ			ふりかけ							
6月	ソフトめん	牛乳				ソフトめん		ソフトめんは、正式名称を「ソフトスバゲティ式めん」といいます。学校給食用に開発されたため、ゆでて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。	855	34.1
	大豆入りミートソース	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	ハヤシルウ			
	ツナ入りオムレツ	卵、まぐろ油漬								
	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			
7月	ごはん	牛乳				米		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。	792	33.2
	さけの銀紙焼き	さけ			大根					
	豚肉と野菜の細切り炒め	豚肉		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	ごま油			
	ごぼうと枝豆のサラダ				ごぼう、とうもろこし 枝豆	さとう	ノンエッグマヨネーズ			
8月	ごはん	牛乳				米		小松菜は、東京の小松川という町が産地だったことから、この名前がつけました。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。	802	30.0
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	パン粉	なたね油			
	里いものそぼろ煮	豚肉、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	里いも、さとう				
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	さとう	ごま			
9月	りんごパン	牛乳			りんご	パン		あさは昔から食べられており、貝塚から多くのあさりの貝殻が出土しています。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。	772	31.9
	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	脱脂粉乳	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 ドレッシング			
	コールスロー				キャベツ、とうもろこし					
13月	ごはん	牛乳				米		今日の冬野菜の鶏団子汁には、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分を蓄えるため、甘みがあります。	751	26.1
	信田のみそかけ	豆腐、油揚げ、たら	ひじき	にんじん						
	冬野菜の鶏団子汁	鶏肉団子		にんじん 小松菜	大根、はくさい	でんぶ				
	きゅうりとわかめの酢の物	わかめ			きゅうり	さとう				
卓上甘みそ	甘みそ									
14月	ロウカット玄米ごはん	牛乳				米、玄米		スーパーマーケットに運ばれてきたレトルトカレー。ほうれんそうカレーのほうちゃんは賞味期限が近づいたり、パッケージがつぶれたりして、売れ残っています。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。	855	25.9
	◎ほうれんそうカレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん ほうれん草	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	パン粉	なたね油			
	さっぱりきゅうり				きゅうり					
15月	麦ごはん	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る文化があります。	761	27.2
	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、とうもろこし	でんぶ				
㊟ぶどうゼリー						ゼリー				
16月	スライスパン	牛乳				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。今日はスコッチブロスの中に小さく切ったセロリが入っています。	807	30.6
	チキンのフレッシュソースかけ	鶏肉			レモン果汁	さとう、でんぶ	なたね油			
	スコッチブロス	ベーコン		にんじん	たまねぎ、セロリ	じゃがいも、大麦 白いんげん豆				
	青パパイヤのサラダ				青パパイヤ、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					
19月	ごはん	牛乳				米		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。	809	31.1
	きんぴら肉団子(2個)	鶏肉		にんじん、葉ねぎ	ごぼう、たまねぎ キャベツ、白ねぎ					
	豚汁	豚肉、油揚げ、赤みそ	わかめ	にんじん、葉ねぎ	大根、白ねぎ	里いも				
	ツナキャベツ(味付き)	まぐろ油漬			キャベツ					
カシューナッツ						カシューナッツ				

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		
20 火	ラーメン	牛乳	牛乳			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。	751 30.8
	広東風ラーメンの汁	豚肉		にんじん 葉ねぎ	はくさい、もやし 白ねぎ、メンマ、きくらげ	でんぶん	ごま油		
	春巻	豚肉		にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	小麦粉	なたね油		
	ひじきサラダ		ひじき		枝豆、とうもろこし				
	卓上パンパンジードレッシング						ドレッシング		
21 水	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	824 37.2
	さばの塩焼き	さば							
	親子汁	鶏肉、卵 かまぼこ、豆腐		にんじん ほうれん草	しいたけ	でんぶん			
	磯香あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			
22 木	ごはん	牛乳	牛乳			米		オイスターソースは中国で生まれた調味料です。料理人がある日、カキの調理中に火を消し忘れ、気が付くと鍋底に香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。	800 29.7
	生揚げのオイスターソース炒め	鶏肉、生揚げ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶん			
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ	小麦粉	なたね油		
	もやしのナムル				もやし、きゅうり しょうが		ごま油		
26 月	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		れんこんは、「蓮田」という泥の中で育つ野菜です。畑の土の中とは違い泥の中は酸素が少ないため、葉っぱまで繋がっている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。	768 32.8
	わかさぎの唐揚げ		わかさぎ			米粉、でんぶん	なたね油		
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉、卵		にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ	さとう			
	れんこんサラダ			にんじん	れんこん、枝豆				
	卓上和風クリーミードレッシング						ドレッシング		
27 火	ごはん	牛乳	牛乳			米		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て、寒さに負けない体をつくりましょう。	779 31.6
	ハンバーグの青じそソースかけ	鶏肉、豚肉		青じそ	たまねぎ	さとう、でんぶん			
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう			
	きゅうりの昆布あえ		塩昆布		きゅうり				
28 水	中学校3年生 卒業お祝い献立								
	赤飯	牛乳	牛乳			米、小豆		今日の給食は、3年生卒業お祝い献立です。学校給食は、将来みなさんがバランスのよい食事を考える時の教科書になるように考えています。これからも栄養バランスを意識して健康に楽しく過ごしてください。	847 30.2
	みそカツ	豚肉				パン粉	なたね油		
	すまし汁	豆腐、かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ				
	土佐あえ	かつお節		にんじん	はくさい、もやし	さとう			
	卓上甘みそ	甘みそ							
	Ⓢ米粉豆乳プリンタルト						タルト		
Ⓢご卒業おめでとうございます									
29 木	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		毎日の給食で牛乳がつくのは、成長期のみなさんに必要な栄養をとるためです。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。	778 36.3
	海鮮中華飯の具	豚肉、いか、えび		にんじん チンゲンサイ	はくさい、たまねぎ きくらげ	さとう、でんぶん	ごま油		
	にらまんじゅう(2個)	豚肉		にら、葉ねぎ	キャベツ、にんにく しょうが、白ねぎ	小麦粉			
	茎わかめサラダ	鶏肉	茎わかめ	にんじん	黄パプリカ		ドレッシング		
	角チーズ		チーズ						

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。現在は立春の前の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。

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

