

# 令和6年2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            | ④ 主に体の組織をつくる食品 |                 | ⑤ 主に体の調子を整える食品           |                          | ⑥ 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<br>主菜、副菜、その他の順序 |                | 肉・魚・卵<br>豆・豆製品 | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 緑黄色野菜                    | その他の野菜<br>果物・きのこ         | 米・パン・めん<br>いも・さとう | 油脂<br>種類          |  |             |          |
| 1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<br>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           |  |             |          |
| 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、でんぶん<br>米粉    | なたね油              |  |             |          |
|                       | 沢煮椀            | 豚肉、はんぺん        |                 | にんじん<br>葉ねぎ              | たけのこ、ごぼう<br>白ねぎ、しいたけ     | でんぶん              |                   |  |             |          |
|                       | 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                 |                   | 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<br>さやいんげん           | こんにゃく、たまねぎ<br>しょうが       | じゃがいも<br>さとう      |                   |  |             |          |
|                       | きゅうりの昆布あえ      |                | 塩昆布             |                          | きゅうり                     |                   |                   |  |             |          |
| 6月                    | わかめごはん         | 牛乳             |                 |                          |                          | 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<br>鶏肉、卵   |                 | にんじん<br>チンゲンサイ<br>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                  |                   |                   |  |             |          |
|                       | 卓上和風クリームドレッシング |                |                 |                          |                          |                   | ドレッシング            |  |             |          |
| 7月                    | りんごパン          | 牛乳             |                 |                          | りんご                      | パン                |                   | あさはりと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<br>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            |  |             |          |
| 8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<br>葉ねぎ              | こんにゃく、ごぼう<br>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            |                          |                          |                   |                   |  |             |          |
| 9月                    | ラーメン           | 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<br>葉ねぎ              | はくさい、もやし<br>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<br>にら               | キャベツ、もやし<br>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            |  |             |          |
| 13日                   | ごはん            | 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<br>チンゲンサイ           | たまねぎ、たけのこ<br>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<br>しょうが         |                   | ごま油               |  |             |          |
| 14日                   | 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<br>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          |                 |                          |                          | さとう               | 米油                |  |             |          |
|                       | 根羽ヨーグルト        |                | ヨーグルト           |                          |                          |                   |                   |  |             |          |
| 15日                   | 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選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れん草は賞味期限が近づいていた、パッケージがつぶれたりして、売れ残っていました。ほうれん草の運命は、「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<br>脱脂粉乳     | にんじん<br>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                     |                   |                   |  |             |          |
| 16日                   | 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<br>もやし         | さとう               | 米油、ごま<br>ごま油      |  |             |          |
|                       | 鰯糸卵            | 卵              |                 |                          |                          |                   |                   |  |             |          |
|                       | わかめスープ         | かまぼこ           | わかめ             | にんじん<br>葉ねぎ              | 白ねぎ、とうもろこし               | でんぶん              |                   |  |             |          |

図書コラボメニュー  
「ほうれんそうカレー  
ききいっぽつ!」



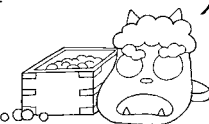
ビビンバの具と  
鰯糸卵をのせて、  
自分で混ぜて  
食べましょう。

| 日 曜                  | 献立名<br>主食、牛乳<br>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)<br>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<br>肉・魚・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜    | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・さとう            | 6群<br>油脂<br>種実類    |  |                             |
| 19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<br>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<br>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<br>ごま          |  |                             |
| 20火                  | 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<br>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<br>小松菜            | 大根、はくさい                            | でんぶん               |  |                             |
|                      | 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                   |                |                        |                                    |                    |  |                             |
| 21水                  | 麦ごはん                         | 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<br>36.3                 |
|                      | 海鮮中華飯の具                      |                      | 豚肉、いか、えび              |                | にんじん<br>チンゲンサイ         | はくさい、たまねぎ<br>きくらげ                  | さとう、でんぶん<br>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<br>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             |  |                             |
| 22木                  | ソフトめん                        | 牛乳                   |                       |                |                        | ソフトめん                              |                    | ソフトめんは、正式名称を「ソフトスパゲティ式めん」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<br>34.1                 |
|                      | 大豆入りミートソース                   |                      | 豚肉、大豆                 |                | にんじん                   | たまねぎ<br>グリーンピース                    | じゃがいも<br>さとう       |  |                             |
|                      | ツナ入りオムレツ                     |                      | 卵、まぐろ油漬               |                |                        |                                    | ハヤシルウ              |  |                             |
|                      | カラフルマリネ                      |                      |                       |                | にんじん                   | キャベツ、きゅうり<br>とうもろこし、レモン果汁          | さとう                |  |                             |
| 26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rossの中小さく切ったセロリが入っています。 | 807<br>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、でんぶん<br>なたね油   |  |                             |
|                      | 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、大麦<br>白いんげん豆 |  |                             |
|                      | 青パパイアのサラダ                    |                      |                       |                |                        | 青パパイア、きゅうり<br>とうもろこし               | ドレッシング             |  |                             |
|                      | いちじくジャム                      |                      |                       |                |                        |                                    | ジャム                |  |                             |
| 27火                  | ごはん                          | 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。旬の脂のつたさばを味わって食べましょう。                     | 824<br>37.2                 |
|                      | さばの塩焼き                       |                      | さば                    |                | にんじん                   |                                    |                    |  |                             |
|                      | 親子汁                          |                      | 鶏肉、卵<br>かまぼこ、豆腐       |                | にんじん<br>ほうれん草          | しいたけ                               | でんぶん               |  |                             |
|                      | 磯香あえ                         |                      |                       |                |                        | キャベツ、もやし                           | さとう                |  |                             |
| <b>中学校3年生 卒業祝い献立</b> |                              |                      |                       |                |                        |                                    |                    |  |                             |
| 28水                  | 赤飯                           | 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<br>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<br>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                |  |                             |
| 29木                  | 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、えさであるカニやオキアミの色素がさけの筋肉に貯まってくるからです。成長するにつれて身の色も濃くなります。        | 792<br>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<br>たけのこ、きくらげ<br>しょうが、にんにく | さとう、でんぶん<br>ごま油    |  |                             |
|                      | ごぼうと枝豆のサラダ                   |                      |                       |                |                        | ごぼう、とうもろこし<br>枝豆                   | さとう<br>ノンエッグマヨネーズ  |  |                             |

摂取基準：エネルギー(kcal) 830  
たんぱく質(%) 13-20

## 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払い、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、脂質も含まれています。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まれています。

## 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

