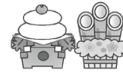


がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和7年1月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	こん 献 だて 立	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					
8日(水)・9日(木)・10日(金)の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。											
8 水	こめパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン			1日に食べるとよい野菜の量は、両手山盛り3杯です。今日の給食には、約100gの野菜を使っているため、おおよそ両手1杯分の野菜を摂ることができます。野菜をしっかり食べて体の調子を整え、3学期も元気に過ごしましょう。	715	31.5
	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			
	アセロラミニゼリー					アセロラ	さとう				
9 木	ごこごはん	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、白米の他に玄米、黒米、赤米、大麦、もちきびの5種類の穀物を使っています。黒米や赤米の色により、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。	616	22.2
	チキンカレー (乳除)	とりにく	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	カレールー			
	やさいソテー	ベーコン		にんじん		キャベツ、とうもろこし					
	ファイバーゼリーのフルーツあえ			にんじん かぼちゃ		みかん、パイナップル りんご、オレンジ	さとう				
10 金	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ			ワントンスープに入っているには、元気を出すためにぴったりの野菜です。元気を出すもである「アリン」は、体を温めたり、お腹の調子を整えたりする働きがあります。しっかり食べて、新しい1年を元気にスタートできるようにしましょう。	605	26.1
	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					さとう	あぶら			
	ワントンスープ			にんじん にら		はくさい、きくらげ メンマ	こむぎこ				
アーモンドこざかな			かたくちいわし				さとう	アーモンド			
14 火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			1月7日は、人日の節句です。この日は七草がゆを食べ、1年間病気をせず元気に過ごせることを願います。それになんて、少し遅くなってしまいました。今日は七草であるすずなすずしろが入った給食が出ます。七草には他に柄があるか、調べてみてくださいね。	607	23.9
	こめこいかフライのレモンに	いか				レモン		なたねあぶら			
	キャベツのしそひじきあえ		ひじき かんてん	にんじん		キャベツ	さとう				
	◎すずなとすずしろのとりだんごじる	とりにく なまあげ		にんじん こまつな		たまねぎ だいこん、かぶ	でんぶん、さとう				
15 水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			【向善より】「百姓の足、勢さんの足」は、新美簡書のお話です。大切なお米をけちらせてしまった和尚さんと菊次さん。その後、菊次さんにだけばちが当たりました。なぜでしょう。お百姓さんの苦勞を思い、1粒1粒味わって食べましょう。	623	28.4
	たらぎのみやき	たら、みそ					さとう、でんぶん	あぶら			
	にくじゃが	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	じゃがいも さとう				
	しそきゅうり			あかじそ		きゅうり					
16 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ			今年度行った食生活実態調査では、「海そう」を使ったメニューの人気の低いという結果でした。海そうには、お腹の調子をよくする働きがあります。今日は背じそドレッシングであって、さわやかで食べやすい味つけにしています。苦手な食べ物でも、一口は食べてみましょう。	690	25.3
	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				
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら		キャベツ、たまねぎ にんにく	パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	なたねあぶら			
	かいそうサラダ		わかめ、くきわかめ あかつのまた しろすぎのり			きゅうり とうもろこし					
コーヒーぎゅうにゅうのもと						さとう					
17 金	スライスパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		パン			みなさんは、小学校1年生の国語の教科書にのっている「おおきなかぶ」のお話を覚えていますか。かぶは、どうやって抜けたのでしょうか。今日は、かぶを使った体が温まるクリーム煮です。お話を思い出して食べましょう。	638	27.0
	ツナいりオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ					さとう	あぶら			
	おおきなかぶのクリームに(乳除)	とりにく		こまつな にんじん		かぶ、たまねぎ		ホワイトルウ オリブオイル			
	コールスロー					キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
いちごジャム					いちご	さとう					
20 月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			新メニューのヤンニョムチキンは、韓国で生まれた料理です。ヤンニョムとは、韓国の合わせ調味料のことです。家庭やお店によって、味に違いがあります。給食では、コチジャンという辛みと旨味のあるみそを使っています。	644	23.9
	◎ヤンニョムチキン	とりにく					でんぶん、さとう	なたねあぶら ごまあぶら			
	だいずもやしときゅうりのサラダ					だいずもやし きゅうり		ドレッシング			
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	はねぎ		とうもろこし しろねぎ、たまねぎ	でんぶん				
21 火	わかめごはん	ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう		こめ			根菜とは、土の中で成長する野菜のことをいいます。今日の豚肉と根菜のきんぴらには、じゃがいも、にんじん、ごぼう、れんごんの4種類を使っています。根菜には、体を温める働きがあります。寒い冬にぴったりの食べ物ですね。	662	28.3
	さばのおかか	さば、かつおおし				しょうが	さとう、でんぶん				
	ぶたにくとこんさいのきんぴら	ぶたにく		にんじん		こんにやく、たけのこ ごぼう、れんこん	じゃがいも さとう	ごま			
	キャベツのかおりあえ			にんじん あおじそ		キャベツ	さとう				
さくさく豆腐	とうふ、きなこ					こむぎこ、もちごめ さとう、でんぶん	あぶら				
22 水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			大豆の親子サラダに入っている大豆は、安城農業士会の方から寄贈していただいたものです。みなさんの住んでいる安城市では、大豆を多く育てています。地元のお米と大豆を使って作っている人に感謝しましょう。	671	23.6
	しらすクロquette			しらすばし		たまねぎ	じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ こめ、でんぶん	なたねあぶら			
	だいずのおよこサラダ	だいず		にんじん		えだまめ、キャベツ	さとう	ドレッシング			
	ほうれんそうのかきたまじる(卵除)	たまご かまぼこ、とうふ		にんじん ほうれんそう		たまねぎ、しいたけ	でんぶん				

日曜	献立	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもと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				
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、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	油脂 種実類			
23木	ごはん ぎゅうにゅう つくね(2こ) こうやどうふのいりに きりぼしだいこんと ほうれんそうのごまあえ	とりにく とりレバー こうやどうふ とりにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	たまねぎ たまねぎ こんにやく ほうれんそう にんじん	さとう さとう さとう さとう	こめ でんぶん さとう、こめこ さといも、さとう さとう	あぶら	カルシウムは、成長期であるみなさんの骨の成長に欠かせない栄養素です。毎日給食に出る牛乳以外にも、色々な食べ物に含まれます。今日は、煮物に高野豆腐、あえものに切り干し大根が入っており、どちらもカルシウムが豊富な食べ物です。様々な食品から、カルシウムを摂ると良いですね。	596	25.9
全国学校給食週間(24日~30日) 愛知県の郷土料理や、地場産物が出ます。お楽しみに!										
24金	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう にぎすフライ みどりキャベツ ポークビーンズ こぶくろンエッグタルタルソース	にぎす ぶたにく ベーコン、だいた	ぎゅうにゅう	キャベツ、きゅうり たまねぎ、えだまめ	パン パンこ、こむぎこ じゃがいも さとう ノンエッグタルタルソース	にぎすは、愛知県で多くとれる魚です。きすという魚に似ていることから、この名前がついたと言われています。今日は、パンにはさみ、バーガーにして食べます。しっぽの硬いところや、骨に気をつけて食べましょう。		713	32.8	
27月	ごはん ぎゅうにゅう ◎さけのしおやき こまつなふくじんづけあえ ◎すいとんじる ⊗ヨーグルト	さけ とりにく あぶらあげ ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ふくじんづけ はくさい	こめ こむぎこ じゃがいも	さけのしおやきは、明治時代に始まった、日本で最初の給食は、おにぎり、塩づけ、菜の漬物でした。当時、給食には栄養バランスを整えるという考え方はなく、お腹を満たすものでした。今日は、給食の歴史に触れるように、日本で最初の給食をアレンジしました。歴史を感じながら食べてくれるとうれしいです。		638	32.5	
28火	きしめん ぎゅうにゅう ごもきしめんのしる かきあげ チンゲンサイとツナのわふうサラダ たくじょうわふうクリームドレッシング	とりにく、あぶらあげ まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん たまねぎ、ごぼう チンゲンサイ もやし	きしめん さとう さつまいも こむぎこ、でんぶん ドレッシング	きしめんは、愛知県を代表する郷土料理です。うどんとよく似ていますが、違いはめんの太さと形にあります。小麦粉でできた生地を薄くのばして作るため、うどんよりもめんが薄く、平らになっています。つゆには、ムロアジやサバといった魚の出汁を使うことが一般的です。		692	25.2	
29水	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう したじめしのぐ てりやきハンバーグ ふゆやさいのしろみそしる	とりにく、ちくわ あぶらあげ ぎゅうにく ぶたにく、とりにく とうふ、しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう、こんにやく しいたけ たまねぎ だいこん	こめ、げんまい さとう パンこ でんぶん、さとう	したじめしは、みなさんが住む周辺地域の郷土料理です。ごはんに下味をつけるというところから、したじめしと呼ばれるようになったといわれています。今でいう五目ごはんのことで、「にんじんごはん」とも呼ばれます。地元の名産品を、味わって食べましょう。		633	27.9	
30木	ごはん ぎゅうにゅう ショーロンポー じもとやさいのオイスターソースいため きゅうりのちゅうかサラダ	ぶたにく ぶたにく なまあげ	ぎゅうにゅう	たまねぎ、キャベツ しょうが にんじん チンゲンサイ きゅうり とうもろこし	こめ はるさめ、でんぶん こむぎこ、さとう さとう、でんぶん はるさめ、さとう	地元野菜のオイスターソース炒めには、4種類の地元野菜が使われています。それは、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、もやしです。愛知県では、キャベツをはじめとしたいろいろな野菜が作られています。地元で生産される野菜は、他にどんなものがあるか、調べてみましょう。		605	22.8	
31金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのかばやき きゅうりのしおこんぶあえ のっぺいじる せつぶんまめ	いわし とりにく だいた	ぎゅうにゅう	きゅうり だいこん、しろねぎ ごぼう、こんにやく	こめ こめこ、でんぶん さとう さといも でんぶん	今年の節分は、2月2日です。日曜日のため、足早に節分餅立を出します。鬼は、豆やいわしのおいが苦手です。そのため、豆をまいたり、いわしの頭をひらぎの様にさして玄関の入り口につけることで、鬼が入ってこないようにする風習があります。それにちなんで、今日はいわしのかば焼きと節分豆が出ます。	摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	650	13-20	

1月24日~30日は、全国学校給食週間です!

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割について多くの人に知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。



昔の給食を見てみよう!



明治22年、山形県鶴岡町(現在の鶴岡市)の私立忠愛小學校で、貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが発祥といわれています。その後、給食の取り組みは全国各地に広がりました。



※昭和17年頃には、戦争のため食料が不足し、給食が中止になりました。「すいとんのみそ汁」は、各家庭で食べられていた食事です。その後、昭和22年に給食は再開されました。

27日(月)には、日本で最初の給食として提供されたさけの塩焼きや、戦争中に食べられていたすいとんを使った汁物が出ます。これを機に、みなさんが給食の歴史に興味を持ってくださると嬉しいです。



おしらせ 除乳は、除去食対応メニューです。

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、業者直送です。容器は学校で処理してください。
◎は、新メニューです。お楽しみに。
毎月19日は「食育の日~おうちでごはんの日~」です。

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

こめ もやし こまつな チンゲンサイ にんじん
ほうれんそう かぶ キャベツ きゅうり だいこん

