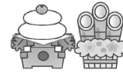


がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
**令和7年1月学校給食献立表**

(小学校)



安城市南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				
<b>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。</b>											
8	水	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、元気を出すためにびったりの野菜です。元気を出すもとである「アリンコ」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	たんぱく質
		ピピンパのぐ	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	はくさい、きくらげ	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				
9	木	ごくごごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		五穀ごはんは、白米の他に玄米、黒米、赤米、大豆、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	たんぱく質
		チキンカレー (乳除)	とりにく	チーズ	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ				
		やさいソテー	ベーコン	だっしふんにゅう	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	みかん、パイナップル	さとう					
		アセロラミニゼリー		りんご、オレンジ		さとう					
10	金	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	たんぱく質
		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	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	さとう	こめあぶら				
		アセロラミニゼリー			マッシュルーム	さとう					
		アセロラ				さとう					
14	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		1月7日は、7日の節句です。この日は七草がゆを食べて、1年間病気をせず元気に過ごせることを願います。それにちなんで、少し遅くなってしまうかもしれませんが、今日は七草であるすずなとすずしろが入った汁物が出ます。七草には他に何があるか、調べてみてくださいね。	607	たんぱく質
		こめいかフライのレモンに	いか		レモン	さとう、こめこ	なたねあぶら				
		キャベツのしそひじきあえ		ひじき	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	にんじん	たまねぎ	でんぶん、さとう					
		なまあげ	こまつな	だいこん、かぶ							
15	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		【尚書より】「尚書の足、野さんの足」は、新美南音のお話です。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	たんぱく質
		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	にんじん	こんにゃく	じゃがいも					
		しそきゅうり	はんぺん	さやいんげん	たまねぎ	さとう					
			あかじそ	きゅうり							
16	木	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甘味のあるみそを使っています。	644	たんぱく質
		◎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				
		だいずもやしときゅうりのサラダ			だいずもやし		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	でんぶん				
				しろねぎ、たまねぎ							
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	たんぱく質
		ツナいりオムレツ	たまご			さとう	あぶら				
		おおきなかぶのクリームに (乳除)	とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな	かぶ、たまねぎ	ホワイトルウ				
		コールスロー		にんじん	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	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。今日は腎臓をドレッシングであえて、さわやかに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	たんぱく質
		マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ	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	にら	キャベツ、たまねぎ	パンこ、でんぶん	なたねあぶら				
		かいそうサラダ		わかめ、くきわかめ	きゅうり	さとう					
		コーヒーぎゅうにゅうのもと			とうもろこし						
21	火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ			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、れんこんの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	たんぱく質
		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	こんにゃく、たけのこ	じゃがいも	ごま				
		キャベツのかおりあえ		にんじん	ごぼう、れんこん	さとう					
		さくさく豆腐	とうふ、きなこ	あおじそ	キャベツ						
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、安城農業工場の芳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。地元のお食べ物を作ってくれている人に感謝しましょう。	671	たんぱく質
		しらすクロquette		しらすばし	たまねぎ	じゃがいも、さとう	なたねあぶら				
		だいずのおやこサラダ	だいず	にんじん	えだまめ、キャベツ	パンこ、こむぎこ	ドレッシング				
		ほうれんそうのかきたまじる (卵除)	たまご	にんじん	たまねぎ、しいたけ	さとう					
		かまぼこ、とうふ	ほうれんそう		でんぶん						

日 曜	献 立	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ 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		炭水化合物	脂質		
		肉・魚・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	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	ぎゅうにゅう			こめ		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の他にも、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
	つくね(2こ)	とりにく とりレバー		たまねぎ		でんぶん さとう、こめこ	あぶら		
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ とりにく	にんじん さやいんげん		たまねぎ こんにやく		さといも、さとう		
	きりぼしだいこんと ほうれんそうのごまあえ	まぐろあぶらづけ	ほうれんそう にんじん		きりぼしだいこん		さとう ごま		
<b>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!</b>									
24 金	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		にぎすは、愛知県で多くとれる魚です。さ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、パ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
	にぎすフライ	にぎす				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	みどりキャベツ				キャベツ、きゅうり				
	ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン、だいず	にんじん		たまねぎ、えだまめ		じゃがいも さとう		
27 月	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きしめん		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、違いはめん太さの形にあります。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
	ごもきしめんのしる	とりにく、あぶらあげ	にんじん はねぎ		だいこん、しろねぎ しいたけ	さとう			
	かきあげ		にんじん		たまねぎ、ごぼう		なたねあぶら あぶら		
	チンゲンサイとツナのわふうサラダ	まぐろあぶらづけ	チンゲンサイ		もやし				
28 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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には、他にどんなものがあるか、調べてみましょう。	605 22.8
	ショーロンポー	ぶたにく		たまねぎ、キャベツ しょうが		はるさめ、でんぶん こむぎこ、さとう			
	じもとやさいのオイスターソースいため	ぶたにく なまあげ	にんじん チンゲンサイ		もやし、キャベツ きくらげ		さとう、でんぶん		
	きゅうりのちゅうかサラダ				きゅうり とうもろこし		はるさめ、さとう ごまあぶら		
29 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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、菓子の漬物でした。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
	◎さけのおやき	さけ							
	こまつなふじんづけあえ		こまつな にんじん		ふくじんづけ				
	◎すいとんじる	とりにく あぶらあげ	にんじん		はくさい		こむぎこ じゃがいも		
30 木	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		したじめしとは、みなさんが住む、愛知県地方の郷土料理です。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ごはんのことです。「にんじんごはん」とも呼ばれます。地元の味を、味わって食べましょう。	633 27.9
	したじめしのぐ	とりにく、ちくわ あぶらあげ	にんじん		ごぼう、こんにやく しいたけ	さとう			
	てりやきハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく			たまねぎ		パンこ でんぶん、さとう		
	ふゆやさいのしろみそしる	とうふ、しろみそ	にんじん こまつな		だいこん				
31 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		今年の節分は、2月2日です。日曜日のため、一足早く節分献立を出します。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模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。	620 26.6
	いわしのかば焼き	いわし				こめこ、でんぶん さとう	なたねあぶら		
	きゅうりのしおこんぶあえ		こんぶ		きゅうり				
	のっぺいじる	とりにく	にんじん はねぎ		だいこん、しろねぎ ごぼう、こんにやく		さといも でんぶん		

## 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)の私立忠愛小学校で、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。

明治22年ごろ

おにぎり 塩づけ 漬物

大正12年ごろ

五色ごはん 栄養みそ汁

昭和17年ごろ

すいとんのみそ汁

※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。

29日(水)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れると嬉しいです。

摂取基準: エネルギー(kcal) 650  
たんぱく質(%) 13-20

**おしらせ** (除乳) 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**

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

