

# 令和7年1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	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	2群	3群	4群	5群	6群		
	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		

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	麦ごはん ピillinバの具	牛乳	牛乳			米、大麦		ワントンスープに入っているいるら は、元気を出すためにぴったり の野菜です。元気を出すもとで ある「アリシン」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。	748 30.2
	錦糸卵	豚肉		チングンサイ	しいたけ ににく、もやし	さとう	米油、ごま ごま油		
	ワンタンスープ	卵				さとう	油		
	アーモンド小魚		片口いわし	にんじん にら	はくさい、きくらげ メンマ	小麦粉			
						さとう	アーモンド		
9 木	五穀ごはん チキンカレー	牛乳	牛乳			米、大麦、玄米 黒米、もちきび、赤米		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。	774 26.4
	野菜ソテー	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	カレールウ		
	ファイバーゼリーのフルーツあえ	ペーパン		にんじん	キャベツ とうもろこし				
				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	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			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120gの野菜を使っ て、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。	829 36.2
	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 グリンピース	さとう	米油		
	アセロラミニゼリー					アセロラ	さとう		
14 火	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			米		1月7日は、ひな祭りの節句です。この日 は、七草がゆを食べて1年間の無病 無災を願います。それにちなんで、少 し遅くなってしまいましたが、今日は 七草であるすなとすしきが入った 汁物が出ます。七草には何があるか、調べてみてくださいね。	758 28.2
	米粉いかフライのレモン煮	いか			レモン	さとう、米粉 でんぶん	なたね油		
	キャベツのしそひじきあえ		ひじき、寒天	にんじん	キャベツ	さとう			
	◎すなとすしきの鶏団子汁	鶏肉、生揚げ		にんじん 小松菜	たまねぎ 大根、かぶ	でんぶん、さとう			
15 水	ごはん 牛乳	たら、みそ	牛乳			米		【司書より】「百姓の足、坊さんの 足」は、新美南吉のお話です。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 にだけばちが当りました。なぜで しょう、お百姓さんの苦労を思い、1 粒1粒味わって食べましょう。	781 33.6
	たらの銀紙焼き					さとう、でんぶん	油		
	肉じゃが		豚肉、はんぺん	にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも さとう			
	しそきゅうり			赤じそ	きゅうり				
16 木	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			米		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。	805 28.3
	◎ヤンニョムチキン	鶏肉				でんぶん、さとう	なたね油、ごま油		
	大豆もやしときゅうりのサラダ						ドレッシング		
	わかめスープ	ペーパン	わかめ	葉ねぎ	とうもろこし 白ねぎ、たまねぎ	でんぶん			
17 金	スライスパン 牛乳	牛乳	牛乳			パン		みなさんは、小学校1年生の國 語の教科書にのっている「おおき なきなかぶ」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 を思い出してください。	776 32.2
	ツナ入りオムレツ	卵 まぐろ油漬				さとう	油		
	大きなかぶのクリーム煮	鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	かぶ、たまねぎ		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		
	いちごジャム				いちご	さとう			
20 月	麦ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			米、大麦		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 人気が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。今日は青じそドレッシ ングであえて、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。	889 30.5
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、たけのこ 白ねぎ、きくらげ ににく、しそ がゆ	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 ににく	パン粉、でんぶん 小麦粉、さとう	なたね油		
	海そうサラダ			わかめ、茎わかめ 赤つのまた、白身のり	きゅうり とうもろこし				
	コーヒー牛乳の素					さとう			
21 火	わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		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。	825 33.4
	さばのおかか煮	さば、かつお節			しょうが	さとう、でんぶん			
	豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		にんじん	こんにゃく、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、青じそ	キャベツ	さとう			
	さくさく豆腐	豆腐、きな粉				小麦粉、もち米 さとう、でんぶん	油		
22 水	ごはん 牛乳	牛乳	牛乳			米		大豆の親子サラダに入ってる 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 んでる安城市では、大豆を多く育てています。地元の 食べ物を作ってくれている人に感謝しましょう。	832 27.9
	しらすコロッケ		しらす干し		たまねぎ	じゃがいも、さとう パン粉、小麦粉、でんぶん	なたね油		
	大豆の親子サラダ	大豆 		にんじん	枝豆、キャベツ	さとう	ドレッシング		
	ほうれん草のかきたま汁	卵 	かまぼこ 豆腐	にんじん ほうれん草	たまねぎ、しそ	でんぶん			

日曜	献立	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		
23木	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	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。	769 31.6
	ごはん 牛乳		牛乳			米			
	つくね(3個)	鶏肉、鶏レバー		たまねぎ	でんぶん、さとう 米粉	油			
	高野豆腐の炒り煮	高野豆腐、鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ、こんにゃく	里いも、さとう			
24金	切り干し大根と ほうれん草のごまあえ	まぐろ油漬		ほうれん草 にんじん	切り干し大根	さとう	ごま	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。	845 38.0
	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			パン			
	にぎすフライ みどりキャベツ ポークピーンズ 小袋ノンエッグタルタルソース	にぎす		キャベツ、きゅうり	パン粉、小麦粉	なたね油			
	豚肉、ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ、枝豆	じやがいも さとう				
27月	きしめん 牛乳		牛乳			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に、うどんよりもめんが薄く、平らになります。つには、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。	814 29.1
	五目きしめんの汁	鶏肉、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ しいたけ	さとう			
	かき揚げ			にんじん	たまねぎ、ごぼう	さつまいも 小麦粉、でんぶん	なたね油、油		
	チンゲンサイとツナの和風サラダ 阜上和風クリーミードレッシング	まぐろ油漬		チンゲンサイ	もやし		ドレッシング		
28火	ごはん 牛乳		牛乳			米		地元野菜のオイスタークリームめには、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て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。	840 30.2
	ショーロンポー(2個)	豚肉		キャベツ	たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶん 小麦粉、さとう			
	地元野菜のオイスタークリームめ	豚肉、生揚げ		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			
	きゅうりの中華サラダ 角チーズ				きゅうり とうもろこし	はるさめ、さとう	ごま油		
29水	ごはん 牛乳		牛乳			米		明治時代に始まった、日本で最初の給食は、おにぎり、塩ざけ、菓の漬物でした。当時、給食には栄養バランスを整えるという考え方ではなく、お腹を満たすものでした。今日は、給食の歴史に触られるように、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。	782 38.1
	◎さけの塩焼き 小松菜の福音漬けあえ	さけ		小松菜 にんじん	福音漬				
	◎すいとん汁 ◎ヨーグルト	鶏肉、油揚げ		にんじん	はくさい	小麦粉 じやがいも			
	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米、玄米			
30木	したじめしの具 照り焼きハンバーグ 冬野菜の白みそ汁	鶏肉、ちくわ 油揚げ 牛肉、豚肉 鶏肉 豆腐、白みそ		にんじん	ごぼう、こんにゃく しいたけ	さとう		したじめしとは、みなさんが住む三河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。今までいう五目ごはんのこと、「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。	785 33.0
	ごはん 牛乳		牛乳						
	いわしのかば焼き きゅうりの塩昆布あえ	いわし							
	のっぺい汁 節分豆	昆布		きゅうり					
31金	ごはん 牛乳		牛乳			米		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、豆やいわしのにおいが苦手です。そのため、豆をまいり、いわしの頭をひいらぎの枝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。それもなんで、今日はいわしのかば焼きと節分豆が出ます。	776 31.4
	いわしのかば焼き					米粉 でんぶん、さとう	なたね油		
	きゅうりの塩昆布あえ								
	のっぺい汁 節分豆	鶏肉 大豆		にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ ごぼう、こんにゃく	里いも、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おう、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。



※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できます。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。



## お知らせ



(卵除) (乳除) 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。

## 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

