

# 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 牛乳		牛乳			米、大麦		ワタ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「アリンシ」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
	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				さとう	油			
	ワタンスープ			にんじん にら	はくさい、きくらげ メンマ	小麦粉				
	アーモンド小魚		片口いわし			さとう	アーモンド			
9 木	五穀ごはん 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
	チキンカレー (乳除)	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールウ			
	野菜ソテー	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	米粉パン(小麦入り) 牛乳		牛乳			パン		1日に食べるとうい野菜の量は、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。	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 グリーンピース	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			米		1月7日は、人日の節句です。この日は、七草がゆを食べて1年間の無病息災を願います。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。	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				
	◎すずなとすずしろの鶏団子汁	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		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。	781	33.6
	たら銀紙焼き	たら、みそ				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			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				大豆もやし、きゅうり		ドレッシング			
	わかめスープ	ベーコン	わかめ	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			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。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。	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 (乳除)	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			
20 月	いちごジャム				いちご	さとう		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。今日は青じそ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。	889	30.5
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦				
	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 にんにく、しょうが	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 にんにく	パン粉、でんぶん 小麦粉、さとう	なたね油			
21 火	海そうサラダ		わかめ、茎わかめ 赤つのまた、白杉のり		きゅうり とうもろこし	さとう		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
	コーヒー牛乳の素									
	わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米				
	さばのおかか煮	さば、かつお節			しょうが	さとう、でんぶん				
22 水	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	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。地元の食べ物を作ってくれている人に感謝しましょう。	832	27.9
	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			
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
22 水	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 米粉、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 (卵除)	卵、かまぼこ 豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ、しいたけ	でんぶん				

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 ばく 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			
23 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	769	31.6
	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				
	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			
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 牛乳		牛乳			パン		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、骨に気を付けて食べましょう。	845	38.0
	にぎすフライ	にぎす				パン粉、小麦粉	なたね油			
	みどりキャベツ	にぎすフライとみどり キャベツをはさんで、 ノンエッグタルタルソース をかけましょう。			キャベツ、きゅうり					
	ポークビーンズ	豚肉、ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ、枝豆	じゃがいも さとう				
27 月	小袋ノンエッグタルタルソース						ノンエッグタルタルソース			
	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、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。	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	まぐろ油漬		チンゲンサイ	もやし		ドレッシング			
28 火	卓上和風クリーミードレッシング									
	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	840	30.2
	ショーロンポー（2個）	豚肉			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ソース炒め	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				きゅうり とうもろこし	はるさめ、さとう	ごま油			
29 水	角チーズ		チーズ							
	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。	782	38.1
	◎さけの塩焼き	さけ								
	小松菜の福神漬あえ			小松菜 にんじん	福神漬					
	◎すいとん汁	鶏肉、油揚げ		にんじん	はくさい	小麦粉 じゃがいも				
30 木	☆ヨーグルト		ヨーグルト							
	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米、玄米		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。ごはんの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。今度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。地元の味を、味わって食べましょう。	785	33.0
	したじめしの具	鶏肉、ちくわ 油揚げ		にんじん	ごぼう、こんにゃく しいたけ	さとう				
	照り焼きハンバーグ	牛肉、豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉 でんぶん、さとう				
	冬野菜の白みそ汁	豆腐、白みそ		にんじん 小松菜	大根					
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、豆をまいたり、いわしの頭をいろいろな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。それにちなんで、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	いわし				米粉 でんぶん、さとう	なたね油			
	きゅうりの塩昆布あえ		昆布		きゅうり					
	のっぺい汁	鶏肉		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				
	節分豆	大豆								
1月24日～30日は 全国学校給食週間です！							摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	830	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

