

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
 令和7年2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	あか おもに体をつくる食品		あざ おもに体の調子を整える食品		き 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				
		肉、魚、卵 豆、豆制品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 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 種類				
3月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		「煮みそ」は愛知県の郷土料理で、根菜を中心に季節の食材を赤みそでじっくり煮込んで作ります。地域や家庭によって使う食材が違い、味付けもさとうやみりんで甘くしたもの、だし汁を加えたみそ汁風のものなどがあります。	608	たんぱく質	
	にみそ			にんじん はねぎ	だいこん、こんにやく しろねぎ	さとういも、さとう					
	れんこんサンドフライ				れんこん、たまねぎ しいたけ	パンこ、でんぶん こむぎこ	なたねあぶら				
	キャベツのごまゆかり			あかじそ	キャベツ		ごま				
4火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		「畑の肉」といわれる大豆は、肉と同じようにたんぱく質やビタミンB1を多く含みます。無機質や食物せんいも多いため、積極的に食べてほしい食品です。今日は、細かく刻んだ愛知県産大豆をミートソースに入れています。	648	たんぱく質	
	だいきりミートソース			にんじん	たまねぎ	じゃがいも さとう	ハヤシルウ				
	ソーセージとキャベツのソテー				キャベツ、とうもろこし		こめあぶら				
	みかんミニゼリー				みかん	さとう					
5水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ			こめ		漬煮物は、細く切った野菜や肉など、多くの材料を使った汁物です。昔、「夢い」ということを「さわ」といったことから、この名前がついたといわれています。今日は、せん切りにした野菜や肉など多くの材料を使っています。	606	たんぱく質	
	こめこホキフライのレモンじょうゆかけ			ホキ	レモン	こめこ でんぶん、さとう	なたねあぶら				
	はくさいとキャベツのそくせきづけ			こんぶ	にんじん	はくさい、キャベツ	ごま				
	さわにわん			はんぺん	にんじん はねぎ	たけのこ、ごぼう しろねぎ、しいたけ	でんぶん				
6木	りんごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		りんご	パン		ブロッコリーは、花のつぼみの部分を食べる花野菜です。キャベツの一種がイタリアで品種改良され、ブロッコリーが生まれました。食物せんい、カロテン、ビタミンC、鉄、カルシウムなどが多く、がんを予防する効果があります。	660	たんぱく質	
	チーズいりオムレツ			たまご	チーズ	さとう、でんぶん	あぶら				
	ポトフ			ソーセージ、ベーコン	にんじん	だいこん、さやいんげん	じゃがいも				
	ブロッコリーとコーンのサラダ				ブロッコリー	とうもろこし	ドレッシング				
7金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、たくさん糖分を蓄えるため、甘くておいしくなることが特徴です。また、免疫力を高める効果のあるビタミンを多く含むため、冬にピッタリの食材です。	634	たんぱく質	
	いかのこみあげ			いか、たら	あおさ	たまねぎ でんぶん パンこ、こむぎこ	あぶら なたねあぶら				
	ふゆやさいとぶたにくのごまいために			ぶたにく なまあげ	にんじん	はくさい だいこん、しいたけ	さとう、でんぶん				ごま、ごまあぶら
	きゅうりとわかめのすのもの			わかめ		きゅうり	さとう				
10月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		11月～3月に旬を迎えるぶりは、成長するにつれ呼び名が変わる出世魚です。武士は出世する時に名前を変えたため、成長により名前を変える出世魚も縁起のよい食べ物とされ、お祝いの席の料理でよく使われています。	623	たんぱく質	
	きりぼしだいこんのそぼろどんぐり			とりにく	にんじん ピーマン	きりぼしだいこん しょうが	さとう				
	◎ぶりのたつたあげ			ぶり		しょうが	でんぶん				なたねあぶら
	こうやどうふいりみそしる			こうやどうふ ミックスみそ	にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも				
12水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		愛知県愛西市は、全国有数のれんこんの産地です。れんこんはハスという植物の地下にある茎の部分を食べる野菜で、収穫時期は9月から4月です。今日のつくねには刻んだれんこんが入っています。	622	たんぱく質	
	あいちのれんこんいりつくね(2こ)			とりにく		れんこん、たまねぎ しょうが	でんぶん、さとう				ラード、あぶら
	まめじゃが			ぶたにく、だいず	にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ キャベツ、きゅうり とうもろこし	じゃがいも さとう				
	キャベツとコーンのわふうサラダ										
13木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		かには国内だけでも800種類ほどあります。その中でわたしたちが食べているものは、ずわいがに、たらばがに、毛がに、わたりがになどです。今日のかにしゅうまいには、ずわいがにを使っています。	612	たんぱく質	
	かにしゅうまい			たら、かに		たまねぎ	ラード				
	はっぼうさい(明除)			ぶたにく、いか うずらたまご	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい たけのこ、きくらげ	でんぶん、さとう				
	もやしちゅうかサラダ				くきわかめ	もやし、とうもろこし					
14金	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		ハーブは、香りや風味に特徴があります。若鶏のハーブ焼きには、バジルとオレガノの2種類のハーブを使っています。バジルは日本でも人気のイタリアンハーブで、マルゲリータピザやジェノベーゼパスタなどいろいろな料理に使われています。	641	たんぱく質	
	イタリアンスパゲティ			ぶたにく	にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ	スパゲティ				
	わかどりのハーブやき			とりにく	バジル、オレガノ		さとう				
	ツナきゅうり			まぐるあぶらづけ		きゅうり	ノンエッグマヨネーズ				
17月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		成長期の小中学生は骨の成長が活発なため、カルシウムが多く必要です。今日のさけの銀紙焼きは、太い中骨もやわらかくなるように調理を工夫しているため、骨ごと食べることができ、カルシウムをしっかりとることができます。	588	たんぱく質	
	さけのぎんがみやき			さけ		だいこん	さとう、でんぶん				
	はくさいとこまつなのおひたし				こまつな	はくさい	さとう				
	おやこじる(明除)			とりにく、たまご かまぼこ、とうふ	にんじん ほうれんそう	しいたけ	でんぶん				
18火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		には中国から日本に伝わった野菜です。今から約1,300年前に出された「古事記」という書物に出てくるほど昔から日本でも食べられてきました。高知県や栃木県、茨城県などで栽培されています。	585	たんぱく質	
	にらまんじゅう			ぶたにく、だいず	にら、はねぎ	キャベツ、にんにく しょうが、しろねぎ	こむぎこ、さとう でんぶん				あぶら
	とうふのオイスターソースいため			ぶたにく、とうふ あかみそ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶん				
	もやしのナムル					もやし、きゅうり しょうが	ごまあぶら				

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				
19水	スライスパン	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	他の野菜	米・パン・めん	油脂	今日は、家庭料理でも身近な員であるあさりが入ったチャウダーです。あさりには、鉄分やビタミンB12、タウリンなど体の働きに欠かせない栄養素や、コハク酸というまみ成分が多く含まれています。	669	29.4	
	ぎゅうにゅう	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	ポロニアソーセージ	ソーセージ								
	あおパイアのサラダ			あおパイア きゅうり、とうもろこし		ドレッシング				
20木	あさりのチャウダー (乳除)	あさり	たんぱく質	ニンジン	たまねぎ	じゃがいも	「里いも」の歴史は古く、縄文時代から日本人のおもなエネルギー源として食べられてきました。人が住んでいる里で栽培されていたところから「里いも」という名がついたといわれています。	659	25.6	
	りんごジャム			りんご	さとう					
	ごはん	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	すきやき	ぶたにく、かまぼこ やきどうふ		ニンジン	こんにやく はくさい、しろねぎ	さとう				
21金	さといもコロッケ	とりにく			さといも、さとう パンこ、こむぎこ でんぶん	あぶら なたねあぶら	さわらは、産卵の時期である春に瀬戸内海に集まってくるため、関西では春のさわら漁が有名です。漢字では魚へんに春と書き、春を告げる魚です。関東では12月から2月の脂がのった時期のものを「寒ざわら」と呼んでいます。	609	29.9	
	きゅうりのごまじょうゆあえ			きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま				
	ごはん	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	さわらのしおやき	さわら		ニンジン	だいこん、しょうが	さとう、でんぶん				
25火	だいこんのそぼろに	ぶたにく なまあげ		ニンジン	だいこん、しょうが	さとう、でんぶん	しょうがに含まれる辛み成分は加熱によってショウガオールに変ります。胃腸を刺激して内臓の働きを活発にするだけでなく、血行が良くなり体温を上げるため、かぜに負けない体をつくる効果があります。	618	25.1	
	アーモンドあえ			ほうれんそう	キャベツ	さとう				アーモンド
	ごはん	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		ニンジン	たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぶん				
26水	いなかじる	なまあげ ミックスみそ		ニンジン	ごぼう、こんにやく だいこん	さといも	今日の「はるみ」は2月が旬の果物で、「清見オレンジ」と「ぼんかん」というかんきつ類をかけたあわせでできました。皮がうすくて食べやすく、甘くて果汁が多いのが特徴です。	605	23.1	
	はるみ			はるみ						
	ラーメン	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	とんこつラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	ニンジン	はくさい、もやし、メンマ	さとう、こむぎこ				あぶら、ごまあぶら なたねあぶら
27木	はるまき	ぶたにく		ニンジン	キャベツ、もやし エリンギ	でんぶん さとう、こむぎこ	【尚書より】『カレーライスを一から作る』は、食材・スパイス・血などカレーライスのすべての素材を最初から作って育てることに挑戦し、それを記録した本です。実際にかけた期間は9か月。食べることを考えさせられる本です。	692	22.5	
	はるみ			はるみ						
	ロウカットげんまいごはん	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	ポークカレー (乳除)	ぶたにく	チーズ だっしふんにゅう	ニンジン	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも				カレーウ
28金	スコッチエッグ	ぶたにく うずらたまご、たまご		ニンジン	たまねぎ	パンこ、さとう	豆腐用の大豆は、穀に収穫したものを乾燥させるため、年々菜から「新大豆」として出回ります。この新大豆を使って作られる豆腐は栄養価が高く風味もよいです。今日はすまし汁に豆腐を使っています。	640	22.7	
	なたでココのゼリーあえ			りんご、みかん なたでココ	さとう					
	ごはん	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	チキンカツ	とりにく			れんこん、きゅうり	パンこ、でんぶん				なたねあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ
28金	れんこんサラダ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう ニンジン	れんこん、きゅうり		摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	650	13-20	
	すましじる	とうふ、かまぼこ		ほうれんそう ニンジン	たまねぎ					
	たくじょうソース									
	ごはん	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				

集中力を高める食事とは？

集中力を高めるためには、早寝・早起きをし、朝ごはんをしっかり食べることが大切です。1日のうち、脳が一番活発に動く朝に、朝ごはんを脳へエネルギーを補給しましょう。やる気や集中力を高めるために、スープやゼリー飲料などで済ませず、主食とおかずを組み合わせることを心がけましょう。

ごはんは粒のまま食べるので、ゆっくり消化・吸収され、腹持ちがよく、安定して脳へエネルギーを補給します。



おしらせ 〔乳除 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。

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」ととれるたべもの

こめ、チンゲンサイ、こまつな、にんじん、きゅうり、ブロッコリー

ほうれんそう、もやし、キャベツ、だいこん、はくさい

