

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)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	こん 献	だて 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	炭水化物	脂質				
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序		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 種類				
3月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			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油が有名です。漢字では魚へんに善と書き、善を告げる魚です。関東では12月から2月の脂がのった時期のものを「寒さわら」と呼んでいます。	609	29.9
	さわらのしおやき	ほねにきをつけてたべましょよ。	さわら		だいこん、しょうが	さとう、でんぷん					
	だいこんのそぼろに		ぶたにく なまあげ	にんじん さやいんげん	だいこん、しょうが	さとう、でんぷん					
	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				
4火	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煮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などで甘くしたもので、だし汁を加えたみそ汁風のものなどがあります。	608	23.5
	にみそ		ぶたにく、なまあげ あかみそ	にんじん はねぎ	だいこん、こんにやく しろねぎ	さとう、さとう					
	れんこんサンドフライ		とりにく		れんこん、たまねぎ しいたけ	パンこ、でんぷん 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				
5水	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	26.9
	チーズいりオムレツ		たまご	チーズ		さとう、でんぷん	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				
6木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			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わります。胃腸を刺激して内臓の働きが活発になるだけでなく、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
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく		たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぷん					
	いなかじる		なまあげ ミックスみそ	にんじん	ごぼう、こんにやく だいこん	さとう、さとう					
	ねぼヨーグルト			ヨーグルト							
7金	ラーメン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ラーメン			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あわせてできました。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。	660	26.9
	とんこつラーメンのしる		ぶたにく	わかめ	にんじん	はくさい、もやし、メンマ					
	はるまき		ぶたにく	にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	でんぷん さとう、こむぎこ	あぶら、ごまあぶら なたねあぶら				
	はるみ				はるみ						
10月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	きりぼしだいこんのそぼろどんぐを、のせてたべましょよ。	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	28.5
	きりぼしだいこんのそぼろどんぐ		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	でんぷん	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	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、箸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。バジルは白茶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	33.6
	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		まぐろあぶらづけ		きゅうり		ノンエッグマヨネーズ				
	ココアぎゅうにゅうのもと					さとう					
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	27.3
	かにしゅうまい		たら、かに		たまねぎ	こむぎこ でんぷん、さとう	ラード				
	はっぼうさい (卵除)		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	でんぷん、さとう					
	もやしのちゅうかサラダ			くきわかめ	もやし、とうもろこし		ドレッシング				
	たくじょうパンパンジードレッシング										
14金	わかめごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		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、「多い」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。今日も、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	23.7
	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 でんぷん、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		ぶたにく 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	でんぷん					
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	31.5
	さけのぎんがみやき		さけ		だいこん	さとう、でんぷん					
	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 (卵除)		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	でんぷん					
18火	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	22.6
	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	でんぷん、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	じゃがいも さとう					
	キャベツとコーンのわふうサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし						
	たくじょうわふうクリームドレッシング						ドレッシング				

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			
		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			
19 水	スライスパン	ぎゅうにゅう					パン	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
	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			
	あさりのチャウダー (乳除)	あさり	だしふんにゅう	にんじん	たまねぎ		じゃがいも ホワイトルウ オリーブオイル			
りんごジャム				りんご		さとう				
20 木	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に、たくさん糖質を蓄えるため、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	26.1
	いかのこうみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ		でんぶん パンこ、こむぎこ 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			
21 金	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B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きます。	648	25.5
	だいずいりミートソース	ぶたにく とりレバー、だいず		にんじん	たまねぎ		じゃがいも さとう			
	ソーセージとキャベツのソテー	ソーセージ			キャベツ、とうもろこし					
	みかんミニゼリー				みかん		さとう			
25 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ	豆腐用の大豆は、秋に収穫したものを乾燥させるため、年末ごろから「新大豆」として出荷されます。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
	チキンカツ	とりにく					パンこ、でんぶん			
	れんこんサラダ	まぐろあぶらづけ			れんこん、きゅうり		なたねあぶら ごま ノンエッグマヨネーズ			
	すましじる	とうふ、かまぼこ			ほうれんそう にんじん	たまねぎ				
たくじょうソース										
26 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ	には中国から自筆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	25.0
	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			
	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			
27 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	【尚書より】「カレーライスを一から作る」は、食材・スパイス・皿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。実際にかかった期間は9か月。食べることを考えさせられる本です。	692	22.5
	ポークカレー (乳除)	ぶたにく	チーズ だしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース		じゃがいも			
	スコッチエッグ	ぶたにく うずらたまご、たまご		にんじん	たまねぎ		パンこ、さとう			
	ナタデココのゼリーあえ				りんご、みかん ナタデココ		さとう			
28 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ	重いもの歴史は古く、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「重い」という名がついたといわれています。	659	25.6
	すきやき	ぶたにく、かまぼこ やきとうふ		にんじん はねぎ	こんにやく はくさい、しろねぎ		さとう			
	さともコロッケ	とりにく					さとも、さとう パンこ、こむぎこ でんぶん			
	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			

摂取基準：エネルギー(kcal) 650  
たんぱく質(%) 13-20

# 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に、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) 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。

