

令和7年2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 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	㊟ 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 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・さとう	6群 油脂 種類		
3月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。もうすぐ卒業する中学3年生のみなさんに素敵な春が訪れることを願い、給食に出しています。	748 33.6
	さわらの塩焼き	さわら							
	大根のそぼろ煮	豚肉、生揚げ		にんじん さやいんげん	大根、しょうが	さとう、でんぶ			
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ	さとう	アーモンド		
4月	ごはん	牛乳	牛乳			米		「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などで甘くしたもの、だし汁を加えたみそ汁風のものなどがあります。	788 28.7
	煮みそ	豚肉、生揚げ 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	大根、こんにゃく 白ねぎ	里いも、さとう			
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん、たまねぎ しいたけ	パン粉 でんぶ、小麦粉	なたね油		
	キャベツのごまゆかり			赤じそ	キャベツ		ごま		
5月	りんごパン	牛乳	牛乳		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、カルシウムが多く、がんを予防する効果があります。	760 30.8
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ			さとう、でんぶ	油		
	ポトフ	ソーセージ ペーコン		にんじん	大根、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月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	783 30.0
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぶ			
	いなか汁	生揚げ ミックスみそ		にんじん	ごぼう、こんにゃく 大根	里いも			
	根羽ヨーグルト		ヨーグルト						
7月	ラーメン	牛乳	牛乳			ラーメン		ミックスナッツには、アーモンド・カシューナッツ・マカダミアナッツの3種類のナッツが入っています。ナッツといってもそれぞれ味や歯ごたえに違いがあります。みなさんは、どのナッツが好きですか。	765 28.0
	豚骨ラーメンの汁	豚肉	わかめ	にんじん					
	春巻	豚肉		にんじん にら	はくさい もやし、メンマ キャベツ もやし、エリンギ	でんぶ さとう、小麦粉	油、ごま油 なたね油		
	ミックスナッツ						アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ		
10月	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		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。	783 34.1
	切り干し大根のそぼろ丼の具	鶏肉		にんじん ピーマン	切り干し大根 しょうが	さとう			
	◎ぶりの竜田揚げ	ぶり			しょうが	でんぶ	なたね油		
	高野豆腐入りみそ汁	高野豆腐 ミックスみそ		にんじん 小松菜	たまねぎ	じゃがいも			
12月	小型ロールパン	牛乳	牛乳			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。	758 39.7
	イタリアンスパゲティ	豚肉		にんじん トマト	キャベツ、たまねぎ	スパゲティ			
	若鶏のハーブ焼き	鶏肉			バジル、オレガノ	さとう			
	ツナきゅうり	まぐろ油漬				きゅうり	ノンエッグマヨネーズ		
	ココア牛乳の素					さとう			
13月	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		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。	813 34.9
	かにしゅうまい(2個)	たら、かに			たまねぎ	小麦粉、でんぶ、さとう	ラード		
	八宝菜(明瞭)	豚肉、いか うずら卵		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、さとう			
	もやしの中華サラダ 卓上パンパンジードレッシング		茎わかめ		もやし、とうもろこし		ドレッシング		
14月	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		沢煮槐は、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。	760 27.9
	米粉ホキフライのレモンじょうゆかけ	ホキ			レモン	米粉、でんぶ さとう	なたね油		
	はくさいとキャベツの即席漬	昆布	にんじん		はくさい、キャベツ		ごま		
	沢煮槐	豚肉、はんぺん		にんじん 葉ねぎ	たけのこ、ごぼう 白ねぎ、しいたけ	でんぶ			
17月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	758 36.2
	さけの銀紙焼き	さけ			大根	さとう、でんぶ			
	はくさいと小松菜のおひたし			小松菜	はくさい	さとう			
	親子汁(明瞭)	鶏肉、卵 かまぼこ、豆腐		にんじん ほうれん草	しいたけ	でんぶ			
	きらず揚げ	おから				小麦粉、さとう	油		
18月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	790 27.8
	愛知のれんこん入りつくね(3個)	鶏肉			れんこん、たまねぎ しょうが	でんぶ、さとう	ラード、油		
	豆じゃが	豚肉、大豆		にんじん さやいんげん	こんにゃく、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和風サラダ 卓上和風クリーミードレッシング						ドレッシング		

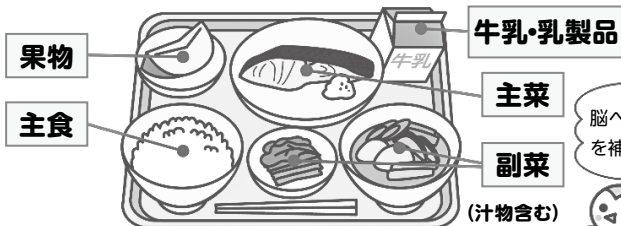
日 曜	献 立 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal) たん ぱく 質(g)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・さとう	6群 油脂 種実類			
19 水	スライスパン 牛乳		牛乳				パン	今日は、家庭料理でも身近な具であるあさりが入ったチャウダーです。あさりには、鉄分やビタミン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。	802 33.9	
	ポロニアソーセージ	ソーセージ								
	青パイアのサラダ				青パパイア、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	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ		じゃがいも ホワイトルウ オリブオイル			
	りんごジャム				りんご		さとう			
20 木	ごはん 牛乳		牛乳				米	冬野菜は、寒さで凍ることがないように、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。	768 29.5	
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ		でんぷん パン粉、小麦粉			油、なたね油
	冬野菜と豚肉のごま炒め煮	豚肉、生揚げ		にんじん	はくさい 大根、しいたけ		さとう、でんぷん			ごま、ごま油
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり		さとう			
21 金	ソフトめん 牛乳		牛乳				ソフトめん	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。	849 32.5	
	大豆入りミートソース	豚肉、鶏レバー 大豆		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	ソーセージ			キャベツ、とうもろこし					米油
	はるみ				はるみ					
中学校3年生 卒業お祝い献立										
25 火	赤飯 牛乳		牛乳				米、もち米、小豆	今日は中学3年生の卒業お祝い献立です。9年間の給食の中でどんな思い出がありますか。学校給食は、将来みなさんがパランスのよい食事を考える時の教科書になるように考えています。卒業しても、給食のように主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をとり、元気に過ごしてほしいです。	897 28.8	
	チキンカツ	鶏肉					パン粉、でんぷん			なたね油
	れんこんサラダ	まぐろ油漬			れんこん、きゅうり					ごま ノンエッグマヨネーズ
	すまし汁	豆腐、かまぼこ		ほうれん草 にんじん	たまねぎ					
	卓上ソース									
	いちごクレープ	豆乳、大豆			いちご、レモン		さとう、米粉			油
26 水	ごはん 牛乳		牛乳				米	にら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。	897 28.8	
	にらまんじゅう(2個)	豚肉、大豆		にら、葉ねぎ	キャベツ、にんにく しょうが、白ねぎ		小麦粉、さとう でんぷん			油
	豆腐のオイスターソース炒め	豚肉、豆腐 赤みそ		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、でんぷん			ごま油
	もやしのナムル				もやし、きゅうり しょうが					ごま油
27 木	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳				米、玄米	【司書より】「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。	846 26.1	
	ポークカレー (乳除)	豚肉	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
	スコッチエッグ	豚肉、うずら卵		にんじん	たまねぎ		パン粉、さとう			ラード、油
	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 牛乳		牛乳				米	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。	824 30.2	
	すきやき	豚肉、かまぼこ 焼豆腐		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく はくさい、白ねぎ		さとう			
	里いもコロッケ	鶏肉					里いも、さとう パン粉、小麦粉 でんぷん			油、なたね油
	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

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
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、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。



給食の組み合わせを参考にしましょう。

お知らせ (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。

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

