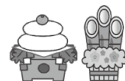


がっ こう きゅうしょく こんだて ひょう
 令和8年 1月学校給食献立表

(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	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 おもにエネルギーになる食品		メッセー ジ	エネ ルギ (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、大豆製品	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(木)・9日(金)・13日(火)の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。											
8	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			ヨーグルトは、牛乳を発酵させた食べ物です。ヨーグルトには不足しがちなカルシウムやたんぱく質がたくさん含まれており、体に吸収されやすくなっています。栄養豊富なヨーグルトを積極的にとるようにするといいですね。	616	25.8
		ビビンバのぐ	ぶたにく	チンゲンサイ	しいたけ、にんにくもやし	さとう	こめあぶらごま、ごまあぶら				
		きんしたまご	たまご			さとう、でんぶん	あぶら				
		ワントンスープ		にんじん	はくさい、きくらげメンマ	こむぎこ					
9	金	ヨーグルト		ヨーグルト					わたしたちが元気に過ごすためには野菜を1日に350g以上とることが望ましいとされています。しかし、今の日本人は1日にとる野菜の量が不足している状態です。みなさんも野菜をしっかりとする習慣を身につけるようにしましょう。	707	31.0
		こめパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	パン						
		やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ	にんじん	キャベツ、もやし、しょうが	ちゅうかめん					
		ソーセージのケチャップに	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	こめあぶら				
13	火	りんごミニゼリー			りんご	さとう			カレーはインド生まれの料理ですが、日本では様々なアレンジがされ、今では国産食といわれるほど親しまれています。カレーライス以外にもカレーパン、カレーうどんなど別の主食との組み合わせや、スープカレー、焼きカレー、海軍カレーなどのご当地カレーなどもあります。	665	23.8
		むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、おおむぎ						
		チキンカレー(乳除)	とりにく	チーズだっしふんにゅう	にんじん	たまねぎグリーンピース	じゃがいも	カレールウ			
		やきソーセージ	ソーセージ								
14	水	はちみつレモンサラダ		にんじん	キャベツ、きゅうりとうもろこし、レモン	はちみつ、さとう	オリーブオイル		みなさんは春の七草を知っていますか。1月7日にこの春の七草を使った七草がゆを食べる健康を祈る風習があります。今日は春の七草であるすずなと呼ばれるかぶ、すずしろと呼ばれる大根を使った汁物です。	682	28.9
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ						
		あじのいそペフライ	あじ	あおのり	パンこ、でんぶんこむぎこ	なたねあぶら					
		だいずのおやこサラダ	だいず	にんじん	えだめキャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ				
15	木	すずなとすずしろのとりだんごじる	とりにくなまあげ	にんじんこまつな	だいこんかぶ、たまねぎ	でんぶん、さとう			みなさんはこんにゃくが何からできているか知っていますか？こんにゃくはこんにゃくというものの一種から作られています。こんにゃくもは成長に3年以上かかり、収穫した後も、こんにゃくに加工するのにさまざまな手間がかかっています。	645	29.0
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ						
		さばのぎんがみやき	さば、みそ			さとう、こめこ					
		にくじゃが	ぶたにく	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					
16	金	くきわかめサラダ		くきわかめ	もやし、きゅうり				みなさんは「マーボー」という、どんな食材を想像しますか？給食では、いろいろとアレンジをしています。大根を使ったマーボー大根、なすを使ったマーボナス、ひきわり大豆を使ったマーボビーフンなどです。これは、みなさんに、野菜や大豆をたくさん食べてほしいと工夫したものです。	649	23.6
		むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ、おおむぎ						
		マーボーだいこん	ぶたにく、とうふあかみそ	にんじんはねぎ	だいこん、たまねぎ、たけのこ、しろねぎ、きくらげ、にんにく、しょうが	さとう、でんぶん					
		はるまき	ぶたにく	にんじん	キャベツ、もやしエリンギ	でんぶん、さとうこむぎこ	ごまあぶら、あぶらなたねあぶら				
19	月	もやしのナムル			もやし、きゅうりしょうが	ごまあぶら			三平汁とは、塩漬にした鮭やしんなどの魚とにんじんや大根などの野菜と一緒に煮込んだ北海道の郷土料理です。さけと菌と、鮮やかなピンク色の身を想像しますが、身は食べているえさによって色が変化します。給食では少し薄い色のさけが登場しますが、味に変わりはありません。	604	23.8
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ						
		チキンカツ	とりにく			パンこ、でんぶん	なたねあぶら				
		からしあえ			もやし、キャベツとうもろこし	さとう					
20	火	さんぺいじる	さけ	こんぶ	だいこん、しろねぎ	じゃがいも			今月のアジア大会応援献立は、韓国料理です。チャプチェとは、韓国の家庭料理で、春巻に肉や野菜を加えて炒めた料理です。本場の韓国ではタニョンと呼ばれる大豆の春巻が使われます。様々な食材が入り、彩りがよいことから祝いの席でもよく食べられます。	637	24.3
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ						
		チャプチェ	ぶたにく	にんじんはねぎ	たけのこ、しろねぎしいたけ、にんにく	はるさめ、さとう	ごまあぶらごま、こめあぶら				
		キムチチゲ	とうふ、ソーセージミックスみそ	にら	はくさい、もやしはくさいキムチ、しめじもも、パインアップルりんご	さとう					
21	水	りんごゼリーのフルーツあえ							日本はえびの消費量が世界的に見ても多く、世界のえび好きともいわれています。えびは、お正月や結婚式などのお祝いの料理に使われる、日本人になじみの深い食材です。身近な食材にも注目してみるといいですね。	607	28.5
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ						
		えびカツ	えび、たら		たまねぎ	でんぶん、パンここむぎこ	あぶらなたねあぶら				
		こまつなごまあえ		こまつな	もやし	さとう	ごま				
22	木	かきたまじる(卵除)	たまご、とりにくかまぼこ、とうふ	にんじん	たまねぎ、はくさいしいたけ	でんぶん			はくさいは冬が旬の野菜で、この時期は特に甘みが増し、おいしくなります。どんな料理にも合い、なべ料理や汁物、おひたしや漬物にするなどたくさん食べることができます。ビタミンCや食物繊維など栄養も豊富なので、おいしいこの時期にたくさん食べてくださいね。	626	23.6
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ						
		つくね(2こ)	とりにくとりレバー		たまねぎ	ごま、パンこでんぶん、さとう	あぶら、ラード				
		ぶたにくとやさいのほそぎりいため	ぶたにく	にんじん	はくさい、たまねぎ、たけのこ、きくらげしょうが、にんにく	さとう、でんぶん	こめあぶら				
23	金	なます	あぶらあげ	にんじん	だいこん	さとう			豆乳は、水を十分に吸った大豆をミキサーにかけ、加熱してからこして作ります。みそも豆乳も大豆から作られているので、味の相性も抜群で、みその塩味と豆乳のまろやかさで優しい味のみそ汁になっています。栄養も豊富な豆乳入りみそ汁を家でも作ってみませんか。	618	26.1
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	こめ						
		さけフライ	さけ	のり		パンこ、こむぎこでんぶん	なたねあぶら				
		いそかあえ			キャベツ、もやし	さとう					
		とうにゅういりみそしる	ぶたにく、とうにゅうあぶらあげ、しろみそ	にんじんこまつな、はねぎ	えのきたけしろねぎ						
		たくじょうソース									

日曜	こん 献	だて 立	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 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	むきしつ 無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たん ぱく 質 (g)
			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			
全国学校給食週間（26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！										
26月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		八杯汁は、三河地方の郷土料理です。豆腐のほかにしいたけやねぎを入れたしょうゆ味の汁物でみんなが集まるときに作られます。八杯汁という料理名はあまりにおいしくてたくさん（八杯）お代わりしてしまうところから名付けられたといわれています。	601 20.2
	とりめしのぐ	とりにく、あぶらあげ		にんじん			さとう	こめあぶら		
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ			さとう、パンこ こむぎこ、でんぶ	なたねあぶら あぶら		
	はちはいじる	とうふ		にんじん はねぎ	こんにゃく、ごぼう だいこん、しろねぎ しいたけ					
27火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		れんこんは愛知県でもたくさん作られている野菜の一つです。また、穴が開いていることから、「先が見通せる」縁起の良い食材とされています。お正月に食べるおせち料理にもよく使われます。今日は筑前煮にしました。	604 28.5
	いわしのうめに	いわし			うめ		さとう			
	ちくぜんに	とりにく、ちくわ		にんじん さやいんげん	こんにゃく、れんこん ごぼう、たけのこ しいたけ		さといも、さとう			
	キャベツのかおりあえ			あおじそ	キャベツ		さとう			
28水	きしめん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん		きしめんは、うどんによく似た平たい幅広い薄いめんです。愛知県の郷土料理で、江戸時代に三河国（現在の刈谷市）の芋川の名物だった平打ちうどんがもとになったといわれています。	604 26.5
	やさいたっぷりごもきしめんのしる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん こまつな、はねぎ	はくさい、しろねぎ しいたけ		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、でんぶ こむぎこ	なたねあぶら		
	きりぼしだいこんのベーコンいため	ベーコン		ピーマン	きりぼしだいこん にんにく			こめあぶら		
29木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		赤みそは、愛知県でよく食べられているみそです。大豆と塩のみで作られていることから豆みそとも呼ばれています。赤みそは発酵期間が長いので色が濃く、風味が強く深みのある味が特徴です。地元の味を味わってください。	642 26.4
	おやこに（卵除）	とりにく、たまご かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、しょうが		じゃがいも さとう			
	しのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん			でんぶ さとう	あぶら		
	キャベツのたくあんあえ たくじょうあまみそ	みそ			キャベツ、たくあんづけ しょうが		さとう	ごま		
30金	スライスパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		今日のいちじくジャムは安城市農畜産物特産品協議会からいただきました。いちじくは、実が柔らかくそのまま給食に出すのが難しい果物です。しかし、安城市の特産品であるいちじくをみなさんに食べてもらいたい、ジャムに加工し、いちじくソースに使っています。地元の特産品を味わってください。	687 28.5
	ハンバーグのいちじくソースかけ	とりにく			いちじく たまねぎ、レモン		さとう、でんぶ じゃがいも			
	さっぱりきゅうり				きゅうり					
	コンソメスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ		じゃがいも			
	だいずチョコクリーム	だいず		だっしふんにゅう			さとう	あぶら		
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)										650 13-20

1月24日～30日は 全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、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提供されたのが始まりとされています。

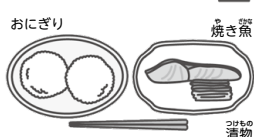
学校給食は戦争により一時中断していましたが、昭和21年にアメリカから支援を受けて、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬休みと重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることとしました。

時代の移り変わりとともに、子どもたちの食生活を取り巻く環境は大きく変化し、学校給食の内容も変わっています。全国学校給食週間を通して、学校給食の意義や役割、歴史などを皆さんに知ってもらい、学校給食についてあらためて考える機会にしてほしいと思います。



学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年



おにぎり
焼き魚
漬物
私立忠愛小学校で提供されたとされる給食。

戦後(昭和20～30年代)



パン
脱脂粉乳
電圧揚げ
支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などをを使った給食。

現在



みかん
フライ
牛乳
ごはん
みそ汁
地域でとれる旬の食材を取り入れ、郷土料理や行事食、世界の料理など、食育の教材となる給食。

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。

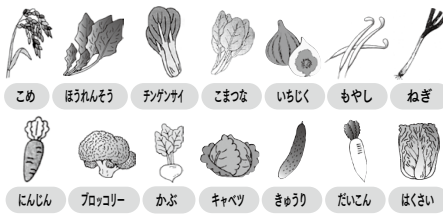
は、かみかみメニューです。

⊗は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

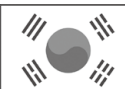
◎は、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつ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」でとれるたべもの



今月のアジア大会 応援献立



<韓国料理>

キムチチゲ チャプチェ

