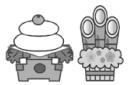


令和8年1月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日 曜	献 立	◎ 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
		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 小魚・海藻	牛乳・乳製品 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	
エス ルギー (kcal)	たん ぱく 質(g)							

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	牛乳	牛乳		米	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。	759 29.9	
		ビビンバの具	牛乳	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	豚肉			さとう、でんぶん	油		
		ワンタンスープ	卵	にんじん	はくさい きくらげ、メンマ	小麦粉			
9	金	④ヨーグルト		ヨーグルト					819 35.6
		米粉パン（小麦入り）	牛乳	牛乳		パン			
		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 グリンピース	さとう	米油		
13	火	りんごミニゼリー			りんご	さとう			841 28.9
		麦ごはん	牛乳	牛乳		米、大麦			
		チキンカレー（乳離）	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	カレールウ	
		焼きソーセージ	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	821 32.6
		ごはん	牛乳	牛乳		米			
		あじの磯辺フライ	あじ	青のり		パン粉、でんぶん 小麦粉	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	ノンエッグマヨネーズ		
15	木	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	大根、かぶ たまねぎ	でんぶん、さとう			804 34.1
		ごはん	牛乳	牛乳		米			
		さばの銀紙焼き	さば、みそ			さとう、米粉			
		肉じゃが	豚肉	にんじん さいやんげん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも さとう			
16	金	茎わかめサラダ		茎わかめ		もやし、きゅうり			812 27.7
		麦ごはん	牛乳	牛乳		米、大麦			
		マーボー大根	豚肉、豆腐 赤みそ	にんじん 葉ねぎ	大根、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			
		春巻	豚肉	にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	でんぶん、さとう 小麦粉	ごま油、油 なたね油		
19	月	もやしのナムル				もやし、きゅうり しょうが	ごま油		752 28.0
		ごはん	牛乳	牛乳		米			
		チキンカツ	鶏肉			パン粉、でんぶん	なたね油		
		からしあえ				さとう			
20	火	三平汁	さけ	昆布	にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ	じゃがいも		793 28.3
		ごはん	牛乳	牛乳		米			
		チャブチエ	豚肉	にんじん 葉ねぎ	たけのこ、白ねぎ しいたけ、にんにく	はるさめ、さとう	ごま油、ごま 米油		
		キンチチゲ	豆腐、ソーセージ ミックスみそ	にら	はくさい、もやし 白菜キムチ、しめじ				
21	水	りんごゼリーのフルーツあえ				もも、パイナップル りんご	さとう		760 33.8
		ごはん	牛乳	牛乳		米			
		えびカツ	えび、たら		たまねぎ	でんぶん、パン粉 小麦粉	油、なたね油		
		小松菜のごまあえ		小松菜	もやし	さとう	ごま		
22	木	かきたま汁（卵離）	卵、鶏肉 かまぼこ、豆腐	にんじん	たまねぎ、はくさい しいたけ	でんぶん			759 26.9
		ごはん	牛乳	牛乳		米			
		つくね（2個）	鶏肉、鶏レバー		たまねぎ	ごま、パン粉 でんぶん、さとう	油、ラード		
		豚肉と野菜の細切り炒め	豚肉	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	米油		
23	金	なます	油揚げ	にんじん	大根	さとう			773 31.0
		ごはん	牛乳	牛乳		米			
		さけフライ	さけ			パン粉、小麦粉 でんぶん	なたね油		
		磯香あえ		のり	キャベツ、もやし	さとう			
		豆乳入りみそ汁	豚肉、豆乳 油揚げ、白みそ	にんじん 小松菜、葉ねぎ	えのきたけ、白ねぎ				773 31.0
		卓上ソース							

日曜	献立	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	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		

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	麦ごはん とりめしの具	牛乳 とりめしの具 とりめしの具、自分で混ぜて食べましょう。	牛乳 鶏肉、油揚げ	牛乳 にんじん	米、大麦 さとう	米油	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で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。	788 25.7
	かぼちゃロッケ			かぼちゃ	さとう、パン粉 小麦粉、でんぶん	なたね油、油		
	八杯汁	豆腐		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう 大根、白ねぎ、しいたけ			
	アーモンド					アーモンド		
27火	ごはん いわしの梅煮	牛乳 いわし	牛乳 梅		米 さとう		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よく使われます。今日は筑前煮にしました。	771 34.0
	筑前煮	鶏肉、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	里いも、さとう			
	キャベツのかおりあえ		青じそ	キャベツ	さとう			
	角チーズ		チーズ					
28水	きしめん 野菜たっぷり五目きしめんの汁	牛乳 鶏肉、かまぼこ 油揚げ	牛乳 にんじん 小松菜、葉ねぎ	はくさい、白ねぎ しいたけ	きしめん さとう		きしめんは、うどんによく似た平たい幅広の薄いめんです。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つたといわれています。	756 34.2
	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 でんぶん、小麦粉	なたね油		
	切り干し大根のベーコン炒め	ペーパン	ピーマン	切り干し大根、にんにく	米油			
	小魚			かたくちいわし		さとう		
29木	ごはん 親子煮(卵除)	牛乳 鶏肉、卵 かまぼこ	牛乳 にんじん さやいんげん	たまねぎ、しょうが	米 じゃがいも さとう		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。赤みそは発酵時間が長いため色が濃く、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。	798 30.5
	信田のみそかけ	豆腐、油揚げ たら	ひじき	にんじん	でんぶん さとう	油		
	キャベツのたくあんあえ			キャベツ、たくあん漬				
	卓上甘みそ	みそ		しょうが	さとう	ごま		
30金	スライスパン ハンバーグのいちじくソースかけ	牛乳 鶏肉	牛乳 いちじく、たまねぎ レモン		パン さとう、でんぶん じゃがいも		今日のいちじくジャムは安城市農畜産物特產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、安城市の特產品であるいちじくをみなさんに食べもらいたいと、ジャムに加工し、いちじくソースにっています。地元の特産品を味わってください。	816 33.6
	さっぱりきゅうり			きゅうり				
	コンソメスープ	ペーパン	チングンサイ にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
	大豆チョコクリーム	大豆	脱脂粉乳		さとう	油		
							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

学校給食について知ろう!

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。

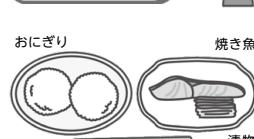
学校給食は戦争により一時中断していましたが、昭和21年にアメリカから支援を受けて、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬休みと重ならない1月24日~30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることとしました。

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。



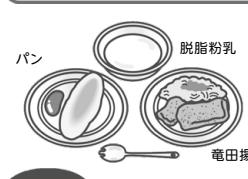
学校給食の移り変わりを見てみよう!

明治22年



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)



支援物資の脱脂粉乳や缶詰、小麦粉などを使った給食。

現在



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。

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



今月のアジア大会 応援献立

<韓国料理>
キムチチゲ チャプチエ