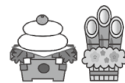


がっ こう きゅうしよくこんだてひょう
令和8年 1月学校給食献立表

(小学校)



安城市南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 しゅさい ふくさい しるもの 主菜、副菜、汁物、その他の順序	肉、魚、卵 まめ まめせいひん 豆、豆製品	牛乳、乳製品 とさかな かいそ 小魚、海藻	その他野菜 ろく(おう)しよく やさい 緑黄色野菜	米、パン、めん いも、さとう	油脂 ゆし じつるい 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、こめあぶら			
	きんしたまご	たまご				さとう、でんぶ	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				
	☑ヨーグルト		ヨーグルト							
9 金	こめパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		パン			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る習慣を身につけるようにしましょう。	707	31.0
	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			
	りんごミニゼリー				りんご	さとう				
13 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ			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、今では国民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、海鮮カレーなどのご当地カレーもあります。	665	23.8
	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								
	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			
14 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			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て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
	あじのいそベフライ	あじ	あおりの		パンこ、でんぶ 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	えだまめ キャベツ	さとう	ノンエッグマヨネーズ			
	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、さとう				
15 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			今月のアジア大会応援メニューは、韓国料理です。チャプチェとは、韓国の家庭料理で、春雨に肉や野菜を加えて炒めた料理です。本場の韓国ではタンミンと呼ばれる太目の春雨が使われます。様々な具材が入り、彩りがよいことからお祝いの席でもよく食べられます。	637	24.3
	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					
	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				
16 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			三平汁とは、塩漬にした鯉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。さけと聞くと、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
	チキンカツ	とりにく			パンこ、でんぶ	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				
	さんぺいじる	さけ	こんぶ	にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ	じゃがいも				
19 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			豆乳は、水を十分に吸わせ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
	さけフライ	さけ			パンこ、こむぎこ でんぶ	なたねあぶら				
	いそかあえ		のり		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					
20 火	たくじょうソース							はくさいは冬の野菜で、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、おひたしや漬物にとたくさん食べることができます。ビタミンCや食物せんい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。	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、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	こめあぶら			
21 水	なます	あぶらあげ	にんじん		だいこん	さとう		日本はえびの消費量が世界的に見ても多く、世界一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、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		みなさんはこんにやくが何からできているか知っていますか？こんにやくはこんにやくいもというものの一種から作られています。こんにやくいもは成長に3年以上かかり、収穫した後も、こんにや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		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	さとう、こめこ				
	にくじゃが	ぶたにく			こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう				
23 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、いりり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ービーンズなどです。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				
	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	でんぶ、さとう こむぎこ	ごまあぶら、あぶら なたねあぶら			
23 金	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	こ献 だて立	あか おもに体をつくる食品		あど 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	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			
ぜんこくがっこうせうじョうかん 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	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、「穴が見通せる」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				
27火	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					
28水	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と、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			
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。地元の特産品を味わってください。	642	26.4
	おやこに	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	あぶら			
	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				
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあんづけ しょうが	さとう	ごま			
	たくじょうあまみそ	みそ								
30金	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)の手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			
摂取基準: エネルギー(kcal)									650	
たんぱく質(%)									13-20	

1月24日～30日は 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。

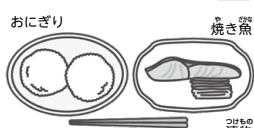
学校給食は戦争により一時中断していましたが、昭和21年にアメリカから支援を受けて、翌年1月から学校給食が再開されました。当初は12月24日を「学校給食感謝の日」としましたが、昭和25年度からは、冬休みと重ならない1月24日～30日までの1週間を「全国学校給食週間」とすることとしました。

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。



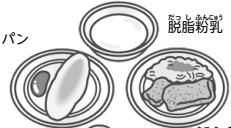
学校給食の移り変わりを見てみよう!

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

Ⓐ 除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。

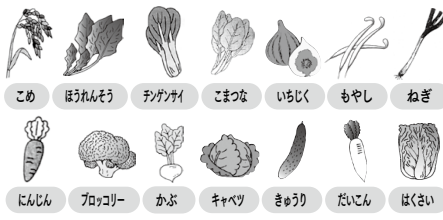
は、かみかみメニューです。

Ⓑは、業者直送です。容器は学校で処理してください。

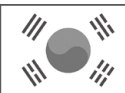
Ⓒは、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつ(きゅう)し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

