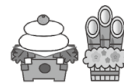


令和8年1月学校給食献立表

(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			
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				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	豚肉		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	卵				さとう、でんぶん	油			
	ワンタンスープ			にんじん	はくさい、きくらげ、メンマ	小麦粉				
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。	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、グリーンピース	さとう	米油			
13 火	りんごミニゼリー				りんご	さとう		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、海軍カレーなどのご当地カレーなどもあります。	841	28.9
	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦				
	チキンカレー(乳除)	鶏肉	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			
	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	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が、すずしろと呼ばれる大根を使った汁物にしました。	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		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ョ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。	793	28.3
	ごはん	牛乳	牛乳			米				
	チャプチェ	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			
	キムチチゲ	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					
16 金	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		三平汁とは、塩漬け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。	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				もやし、キャベツ、とうもろこし	さとう				
19 月	三平汁	さけ	昆布	にんじん、葉ねぎ	大根、白ねぎ	じゃがいも		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が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。	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				
20 火	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			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、おひたしや漬物にとくと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。	759	26.9
	卓上ソース									
	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			
21 水	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	日本の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ようといいですね。	760	33.8
	なます	油揚げ		にんじん	大根	さとう				
	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			
22 木	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	さとう	ごま	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。	804	34.1
	かきたま汁(卵除)	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				
	ごはん	牛乳	牛乳			米				
	さばの銀紙焼き	さば、みそ				さとう、米粉				
23 金	肉じゃが	豚肉		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		みなさんは「マーボー」というと、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ーなす、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。	812	27.7
	茎わかめサラダ		茎わかめ		もやし、きゅうり					
	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			
23 金	もやしのナムル				もやし、きゅうり、しょうが		ごま油			

日 曜	献 立	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		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		ルギー		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		(kcal)		
		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	たん	
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！										ばく	
26 月	ごはん	牛乳		牛乳			米		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。	771 34.0	
	いわしの梅煮		いわし			梅	さとう				
	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							
27 火	麦ごはん	牛乳		牛乳			米、大麦		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	
	とりめしの具		鶏肉、油揚げ		にんじん		さとう	米油			
	かぼちゃコロッケ				かぼちゃ		さとう、パン粉 小麦粉、でんぶ	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			
28 水	スライスパン	牛乳		牛乳			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。	816 33.6	
	ハンバーグのいちじくソースかけ		鶏肉				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			
	大豆チョコクリーム		大豆		脱脂粉乳			さとう			油
29 木	ごはん	牛乳		牛乳			米		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。地元のを味わってください。	798 30.5	
	親子煮 ①除		鶏肉、卵 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				
	信田のみそかけ		豆腐、油揚げ たら		にんじん		でんぶ さとう	油			
	キャベツのたくあんあえ						キャベツ、たくあん漬 しょうが	さとう			ごま
	卓上甘みそ		みそ								
30 金	きしめん	牛乳		牛乳			きしめん		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ったといわれています。	756 34.2	
	野菜たっぷり五目きしめんの汁		鶏肉、かまぼこ 油揚げ			にんじん 小松菜、葉ねぎ	はくさい、白ねぎ しいたけ	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			
	切り干し大根のベーコン炒め		ベーコン			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			
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たいと思います。



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お給食。

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。

お知らせ

①除、②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。

③は、かみかみメニューです。

④は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

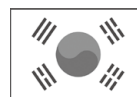
⑤は、新メニューです。お楽しみに。

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



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

