

令和8年2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	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	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 種類			
2 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		「和風カレースープ」は、『給食の残食が0になる献立を考えよう』をテーマに市内の中学校の生徒が考えた献立です。食感がよいれんこんやたまねぎ、にんじんなどの野菜を使用し、あっさりとしたカレー味に仕上げています。	785	26.8
	ポイルソーセージ	ソーセージ								
	ほうれん草のツナマヨサラダ	まぐろ油漬		ほうれん草 にんじん	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
	和風カレースープ	鶏肉		にんじん	れんこん、たまねぎ	じゃがいも	米油、カレールウ			
3 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日は、節分献立です。鬼はいわしのおいやりいらいのギザギザした葉が苦手といわれています。そのため日本には、いわしの頭を焼いて、ひいらぎの枝に刺し、玄関先につけることで、鬼が入ってこないようする風習があります。それにちなんで今日の給食にはいわしのかば焼きが登場します。	748	30.8
	いわしのかば焼き	いわし				でんぶん、米粉 さとう	なたね油			
	きゅうりの昆布あえ		昆布		きゅうり	さとう				
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ ごぼう、こんにゃく	里いも、でんぶん				
	節分豆	大豆								
4 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		「畑の肉」といわれる大豆は、体に必要なたんぱく質や脂質をたくさん含む栄養価が高い食材です。今日の給食では、みなさんが食べやすいように、細かく刻んだ大豆を使用し、マーボービーンズにしました。	832	34.5
	かにしゅうまい(2個)	たら、かに			たまねぎ	でんぶん さとう、小麦粉	ラード			
	マーボービーンズ	豆腐、豚肉、大豆 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	米油			
	もやしときゅうりのナムル				もやし、きゅうり、しょうが		ごま油			
5 木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			パン		スパゲティとは、イタリア語で「細い糸」という意味の細長いひも状のパスタの一種です。ソースが絡みやすく、どんなソースとも相性が良いことから、世界中で人気がある定番のパスタです。今日はトマトソースと絡めたイタリアンスパゲティです。	751	36.1
	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				
	ポテト衣のささみフライ	鶏肉				じゃがいも、米粉 でんぶん、さとう	油、なたね油			
	☆根羽ヨーグルト		ヨーグルト							
6 金	わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		愛知県は、全国有数のれんこんの産地です。れんこんは「蓮田」という泥の中で育つ野菜で、シャキシャキとした歯ごたえが特徴です。今日のつくねには、細かく刻んだ愛知県産のれんこんが入っています。ぜひ、れんこんの歯ごたえを楽しんでください。	768	27.4
	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	さとう	油			
	うずら卵入りうま煮	はんぺん、うずら卵 生揚げ	昆布	にんじん	こんにゃく、大根	さとう				
	アーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド			
9 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		ブロッコリーはキャベツやカリフラワーの仲間。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たことで、ブロッコリーが生まれました。ブロッコリーには、ビタミンやミネラルが多く含まれているため、「栄養の宝宝箱」といわれています。	782	29.0
	ハヤシシチュー	豚肉、鶏レバー	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ			
	ポロニアソーセージ	ソーセージ								
	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			
10 火	ラーメン 牛乳		牛乳			ラーメン		【司書より】ぼくがおやつを食べるとき、『ぼくがラーメンを食べるとき』、隣の子はなにしている？地球の裏側ではなにが起こっているのかな？平和への願いが込められた、とても考えさせられる本です。	756	30.0
	広東風ラーメンの汁	豚肉		にんじん 葉ねぎ	はくさい、もやし、白ねぎ メンマ、きくらげ	でんぶん	ごま油			
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	パン粉、でんぶん 小麦粉、さとう	ラード、なたね油			
	切り干し大根の中華サラダ				切り干し大根、きゅうり	さとう	ごま、ごま油			
12 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		煮みそは、みそ文化が根付く愛知県で昔から親しまれている郷土料理です。煮みそは名前のとおり、様々な食材をみそで煮返しながら作ります。家庭によって味や使用する食材は異なりますが、根菜がよく使われることや、一度にたくさん作るなどことが共通しています。	782	32.1
	さばのおかか煮	さば、かつお節			しょうが	さとう、でんぶん				
	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				
	キャベツのしそひじきあえ		ひじき、寒天	にんじん	キャベツ	さとう				
13 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		高野豆腐は、豆腐を凍らせてから乾燥させたもので、保存性が高い食品です。一度乾燥をさせることで、豆腐の栄養素がぎゅっと凝縮されており、たんぱく質やカルシウム、鉄分などが多く含まれています。特にカルシウムは、木綿豆腐に比べて6.5倍の量が含まれています。	817	30.4
	コロッケ	豚肉、牛肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも、パン粉 さとう、小麦粉	油、なたね油			
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉、卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう				
	キャベツのゆかりあえ			赤しそ	キャベツ、もやし					
16 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		じゃがもち汁は、じゃがいもでできた団子が入っています。蒸したじゃがいもをすりつぶし、片栗粉と混ぜて団子状にすることで、もちもちとした食感になっています。のどにつまりさせないように、しっかりとよくかんで食べましょう。	748	29.2
	照り焼きハンバーグ	鶏肉、豚肉			たまねぎ	さとう、でんぶん	ラード			
	三色野菜のごまあえ			さやいんげん にんじん	もやし	さとう	ごま			
	じゃがもち汁	鶏肉		にんじん 小松菜	はくさい	じゃがいも でんぶん				
17 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		今日の給食のキムタクごはんの具のキムタクとは、「キムチ」と「タ(あん)」のことです。たくあん漬だけでなく、つぼ漬も使うことで甘みが加わり、キムチの酸味や辛味が苦手な人でも食べることができるようになっています。酸味と甘みが合わさったまろやかな味わいと、たくあんやつぼ漬のポリポリとした食感をぜひ味わってください。	782	26.3
	キムタクごはんの具	豚肉		葉ねぎ	はくさい、白ねぎ 白菜キムチ、たくあん漬 つぼ漬		ごま油			
	ショーロンポー(2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶん 小麦粉、さとう	ラード			
	春雨スープ			にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、とうもろこし メンマ、きくらげ	はるさめ				
	アーモンド小魚		かたくちいわし			さとう	アーモンド			
18 水	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		レモンの栽培には、夏に雨の降る日が少なく、冬でも暖かい地域が最適だといわれています。日本では広島県や愛媛県で主に作られています。さわやかな香りと酸味のあるレモン果汁を使ったレモンサラダを、ぜひ味わってください。	869	31.2
	ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉、小麦粉 米粉、でんぶん、さとう	なたね油			
	レモンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、レモン とうもろこし	さとう	オリーブオイル			
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース りんご	じゃがいも	オリーブオイル ホワイトルウ			

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	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
		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			
19 木	ごはん 牛乳 たらの銀紙焼き 豆じゃが きゅうりのごまあえ	たら、みそ 豚肉、大豆	牛乳 小魚・海藻	にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ きゅうり	米 さとう、でんぶ じゃがいも さとう	油 ごま	たらは雪が降るころに旬をむかえる ことから、漢字で「魚編」に「雪」 と書きます。寒くなるにつれて脂がのっ ていき、身がふっくらとしてどんどん おいしくなっています。脂がのった たらをぜひ味わってくださいね。	777	33.5
20 金	中学校3年生 卒業お祝い献立							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、将来みなさんがバランスの 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。	834	28.3
24 火	ごはん 牛乳 かれいの唐揚げ れんこんの和風サラダ 冬野菜の豚汁 卓上和風クリーミードレッシング	かれい 豚肉、油揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	れんこん、きゅうり 大根、はくさい 白ねぎ	米 でんぶ 里いも	なたね油 ごま ドレッシング	冬野菜の豚汁には、冬が旬のにんじ ん、大根、はくさいが入っています。冬野 菜は、寒さで凍ることがないように栄 養をたっぷり蓄えており、甘みがある のが特徴です。また、体を温めるはたら きや、風邪を予防するはたらきがある ので、寒い冬にぴったりの食材です。	760	31.5
25 水	ソフトめん 牛乳 大豆入りカレーソース オムレツ カラフルマリネ	豚肉、大豆 卵	牛乳	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ、グリーンピース キャベツ とうもろこし、レモン	ソフトめん じゃがいも さとう	カレールー 油 オリーブオイル	給食ではおなじみのソフトめんですが、めん 業者が少なくなっているため、食べることが できる地域が限られてきています。愛知県は、ソ フトめんの製造が盛んであり、みなさんがソフ トめんを食べることができるようにめん業者さん ががんばっています。感謝して食べましょう。	885	36.8
26 木	麦ごはん 牛乳 ◎ルーロー飯の具 大根スープ ファイバーゼリーのフルーツあえ	ルーロー飯の具を のせて、食べましょう。 ベーコン、豆腐 アジア大会 応援献立	牛乳	チンゲンサイ にんじん 葉ねぎ	キャベツ、たけのこ しょうが、にんにく 大根、たまねぎ、白ねぎ きくらげ、メンマ りんご、オレンジ もも、パイナップル	米、大麦 さとう、でんぶ でんぶ	ごま油 ごま油	今日は、アジア競技大会応援献立として、 台湾料理が登場します。ルーロー飯は、細く 切った豚肉やチンゲンサイを、しょうゆやさ とうで甘辛く味付けをして、ご飯の上に載せた 台湾の定番料理です。本場の台湾では、八 角や山椒などの様々なスパイスを使用してい ます。給食ではみなさんが食べやすいよう しょうがとにんにくを使用して作っています。	753	28.4
27 金	ごはん 牛乳 春巻 生揚げのオイスターソース炒め 海そうサラダ	豚肉 豚肉、生揚げ わかめ、茎わかめ 赤つのま、白杉のり	牛乳	にんじん にら にんじん チンゲンサイ	キャベツ、もやし エリンギ たまねぎ、たけのこ きくらげ きゅうり とうもろこし	米 でんぶ、さとう さとう、でんぶ	ごま油、油 なたね油 ドレッシング	みなさんはオイスターソースを知っ ていますか？オイスターソースは、 貝類のカキから作られています。中 華料理の味付けでよく使われる調 味料で、独特の風味とうまみがあ るのが特徴です。中華料理のおい しさを引き立ててくれます。	816	28.2
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(g)									830	13-20



節分と大豆のおはなし

節分とは、「季節の分かれ目」という意味です。昔の人は、冬から春に変わる「立春」を1年の始まる日として大切にしていました。そのため、立春の前日を「節分」として扱うようになり、今でも重要な行事となっています。



なぜ、節分に豆をまくの？

豆まきに使われる大豆は、お米と同じように大切な作物なので、特別な力があると考えられてきました。昔の日本では、季節の変わり目に体調を崩してしまうことを「鬼（邪気）の仕業」としていたため、豆まきを行い、病気や災いをはらうようになりました。「鬼は外、福は内」の掛け声で豆をまき、みなさんも鬼（邪気）をはらいましょう。



お知らせ

【卵除】【乳糖】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



今月のアジア大会 応援献立



<台湾料理>

ルーロー飯
大根スープ

