

令和8年2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	あか 赤 おもに体をつくる食品		みどり おもに体の調子を整える食品		き 青 おもにエネルギーになる食品		エネ ルギー (kcal) たん ぱく 質(g)
		しっ たんぱく質	む き し つ 無機質	ビタミン	たんすい か ぶつ 炭水化物	し し つ 脂質		
	しゅじく 主食、牛乳 しゅさい ふくさい しるるもの 主菜、副菜、汁物、その他の順序	にく、魚、卵 まめ 豆、豆製品	さかな 乳、乳製品 こさか 小魚、海藻	うやうやしいひん 牛乳、乳製品 かいそう	りょくおうしょく やさい 緑黄色野菜 くだもの 果物、きのこ	こめ 米、パン、めん いも、さとう	ゆし 油脂 しゅじょうらい 種実類	
2月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			「煙の肉」といわれる大豆は、体内に必要なたんぱく質と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、みんなさんが食べやすいように、細かく刻んだ大豆を使用し、マーボーピーンズにしました。
	かにしゅうまい	たら、かに		たまねぎ	でんぶん さとう、こむぎこ	ラード		627
	マーボーピーンズ	とうふ、ぶたにく たいす、あかみそ	○○	にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ しょうが、にんにく もやし、きゅうり しょうが	さとう、でんぶん	こめあぶら	27.2
	もやしときゅうりのナムル						こまあぶら	
3火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			今日は、節分献立です。鬼はいわしのにおいやひらぎ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に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は焼きが登場します。
	いわしのかばやき	いわし			でんぶん こめこ、さとう		なたねあぶら	592
	きゅうりのこんぶあえ	こんぶ		きゅうり	さとう			25.8
	のっぺいじる せつぶんまめ	とりにく だいす		にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ ごぼう、こんにゃく	さといも でんぶん		
4水	ソフトめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ソフトめん			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きたため、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。
	だいすいりカレーソース	ぶたにく、だいす		にんじん たまねぎ グリンピース	じゃがいも	カレールウ		684
	オムレツ	たまご			さとう	あぶら		29.2
	カラフルマリネ			にんじん あかブリカ	キャベツ とうもろこし、レモン	さとう	オリーブオイル	
5木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			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。
	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	でんぶん、さとう こむぎこ	こまあぶら、あぶら なたねあぶら		674
	なまあげのオイスターソースいため	ぶたにく、なまあげ		にんじん チングンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶん		24.3
	かいそうサラダ		わかめ、くきわかめ あかつま、しづきり	きゅうり とうもろこし			ドレッシング	
6金	わかめごはん ぎゅうにゅう		わかめ ぎゅうにゅう		こめ			愛知県は、全國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。多くのじくねには、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ね。
	あいちのれんこんいりつくね(2c)	とりにく		れんこん、たまねぎ しょうが	さとう	あぶら		594
	うずらたまごいりうまに(卵除)	はんぺん、うずらたまご なまあげ	こんぶ	にんじん にんじん	こんにゃく だいこん	さとう		22.4
	アーモンドあえ			チングンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド	
9月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ			ブロッコリーはキャベツやカリフラワーの仲間で、花のつぼみを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、「栄養の宝石箱」といわれています。
	ハヤシシチュー(乳除)	ぶたにく、とりバー	だっしゅんにゅう	にんじん たまねぎ、グリンピース	じゃがいも	ハヤシルウ		640
	ボロニアソーセージ	ソーセージ						25.1
	プ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	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			冬野菜の勝負には、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、茎で漬漬す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、嬉しい冬にぴったりの食材です。
	かれいのからあげ	かれい			でんぶん	なたねあぶら		610
	れんこんのわふうサラダ			れんこん、きゅうり				26.3
	ふゆやさいのぶたじる	ぶたにく、あぶらあげ あかみそ	にんじん はねぎ	だいこん、はくさい しろねぎ	さといも		ドレッシング	
12木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			じゃがもも芋は、じゃがいもでできた圓芋が入っています。蒸したじゃがいもをくりつぶし、片栗粉と混ぜて圓芋形状にすることで、もちもちとした食感になります。どのにつまらせないように、しっかりとよくかんべ食べましょう。
	てりやきハンバーグ	とりにく、ぶたにく		たまねぎ	さとう、でんぶん	ラード		598
	さんしょくやさいのごまあえ		さやいんげん にんじん	もやし	さとう	ごま		24.8
	じゃがもちじる	とりにく		にんじん こまつな	はくさい	じがいも でんぶん		
13金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			高野豆腐は、豆腐を漬漬させ、乾燥させたもので、保存性が良い食品です。一度乾燥をさせることで、豆腐の栄養素がぎゅう凝縮されており、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。
	コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも、パンこ さとう、こむぎこ	あぶら なたねあぶら	659
	こうやどうふのたまごとじ(卵除)	こうやどうふ とりにく、たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう		26.1
	キャベツのゆかりあえ		あかじそ	キャベツ、もやし				
16月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ			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。ルー一郎は、細切りした豚肉やチングンサイを、ショウガやさとうで辛く味付けをして、ご飯の上に乗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にしようと、とにかく食べて使って作っています。
	◎ルーはんのぐ	ルーはんのぐ のせて、たべましょう。	ぶたにく	チングンサイ	キャベツ、たけのこ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	ごまあぶら	602
	だいこんスープ アジアたいかい おうえんこんだて	ペーコン、とうふ		にんじん はねぎ	だいこん、たまねぎ しろねぎ、きくらげ、メンマ	でんぶん	ごまあぶら	24.3
	ファイバーゼリーのフルーツあえ	かんてん	にんじん かぼちゃ	りんご、オレンジ もも、パイナップル	さとう			
17火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			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。ルー一郎は、細切りした豚肉やチングンサイを、ショウガやさとうで辛く味付けをして、ご飯の上に乗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にしようと、とにかく食べて使って作っています。
	さばのおかかに	さば、かつおぶし		しょうが	さとう、でんぶん			622
	にみそ	ぶたにく、なまあげ あかみそ		にんじん はねぎ	だいこん、こんにゃく しろねぎ	さといも、さとう		26.8
	キャベツのしそひじきあえ	ひじき、かんてん	にんじん	キャベツ	さとう			

日曜	こん 献 だて 立	あか 赤 おもに体をつくる食品		おひる おもに体の調子を整える食品		おひる 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)
		かだん しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすい かぶつ 炭水化物	ししつ 脂質		
		にく 肉・魚・卵 まめ 豆・豆製品	さかな たご 牛乳・乳製品 こざな かいそう 小魚・海藻	りょくおうじゆくやさい 緑黄色野菜	たやさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう	ゆし 油脂 しゃじゅるい 種実類		
18 水	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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、ぜひ味わって食べてください。	714 26.1
	ミニカツ	ぶたにくとりレバー			たまねぎ	パンこ、こむぎこ こめこ、でんぶん、さとう	なたねあぶら		
	レモンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり、レモン	さとう	オリーブオイル		
	コーンスープ 乳除	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしんにゅう	にんじん	とうもろこし、たまねぎ グリンピース	じやがいも	オリーブオイル ホワイトルウ		
	りんごジャム				りんご	さとう			
19 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				こめ、おおむぎ		今日の給食のキムタクごはんの真のキムタクとは、「キムチ」と「たくあん」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あり、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るやかな味ないと、たくあんやほほ漬のボリボリとした食感をぜひ味わってください。	591 21.5
	キムタクごはんのぐ	キムタクごはんのぐ、じぶんでませてたましょ。	ぶたにく	はねぎ	はくさい、しろねぎ、ほくさいキムチ たくあんづけ、つぼづけ		ごまあぶら		
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ しようが	はるさめ、でんぶん こむぎこ、さとう	テード		
	はるさめスープ			にんじん チングンサイ	たまねぎ、とうもろこし メンマ、きくらげ	はるさめ			
	アーモンドこざかな		かたくちいわし			さとう	アーモンド		
20 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		ほうれん草は、冬が旬の野菜です。収穫する前にあえて冬の霜にあてて育てたほうれん草は、甘みが増して、栄養価も高くなることがあります。冬に作られるほうれん草は、ビタミンCが特に多く含まれており、夏にどれほどほうれん草の約3倍含まれています。	594 23.8
	チキンたつたあげ のりずあえ	とりにく			しょうが キャベツ、もやし	でんぶん	なたねあぶら		
	ほうれんそうのすまじる	まぐろあぶらづけ	のり		ほうれんそう にんじん	さとう	ごま		
24 火	ラーメン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				ラーメン		【司書より】ぼくがおやつをたべてるとき、「ぼくがラーメンたべてるとき」、隣の字はなにしている? 地域の裏側ではなにが起こっているのか? 幸和への願いが込められた、とても考えさせられる本です。	619 25.4
	かんとんうーメンのしる としょカラボメニュー 「ぼくがラーメンたべてるとき」	ぶたにく		にんじん はねぎ	はくさい、もやし、しろねぎ メンマ、きくらげ	でんぶん	ごまあぶら		
	あけぎょうざ(2c)	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	テード なたねあぶら		
25 水	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら		620 22.1
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		「和風カレースープ」は、「給食の残食が0になる獻立を考えよう」をテーマに市の小学校の生徒が考案した献立です。食感がよいからこそ、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ワンタンスープであります。	
	ボイルソーセージ	ソーセージ						ノンエッグマヨネーズ	
26 木	ほうれんそうのツナマヨサラダ	まぐろあぶらづけ		ほうれんそう にんじん	とうもろこし				623 28.4
	わふうカレースープ	とりにく		にんじん	れんこん、たまねぎ	じやがいも	こめあぶら カレールウ		
	ごはん ぎゅうにゅう	たら、みそ	ぎゅうにゅう			こめ			
27 金	たらのぎんがみやき					さとう、でんぶん	あぶら	たらは雪が降るころに荀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きます。脂がのったたらをぜひ味わってください。	639 31.6
	まめじやが	ぶたにく、だいす		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じやがいも			
	きゅうりのごまあえ				きゅうり		ごま		



せつ ぶん たい す 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、冬から春に変わると立春を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(邪氣)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(邪氣)をはらいましょう。



おしらせ

卵除 乳除 は、除卵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



こみぎわ たいかい あうさんこんだ 今月のアジア大会 応援献血



<台湾料理>

ルー一飯

大根スープ

