

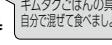
令和8年2月学校給食献立表

(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			
2月	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	「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、マーボーピーンズにしました。	832 34.5	
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	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			
	マーボーピーンズ	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			
3火	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	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ば焼きが登場します。	748 30.8	
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	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 のっぺい汁 節分豆	昆布 鶏肉 大豆		にんじん 葉ねぎ	きゅうり 大根、白ねぎ ごぼう、こんにゃく	さとう 里いも、でんぶん				
4水	ソフトめん 牛乳		牛乳			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いるため、食べることができるのは限られています。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。	885 36.8	
	大豆入りカレーソース	豚肉、大豆		にんじん	たまねぎ、グリンピース	じゃがいも	カレールウ			
	オムレツ	卵				さとう	油			
	カラフルマリネ			にんじん 赤パプリカ	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 牛乳		牛乳			米		みなさんはオイスタークリーを知っていますか? オイスタークリーは、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	
	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			
	生揚げのオイスタークリー炒め	豚肉、生揚げ		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				
	海そうサラダ			わかめ、茎わかめ 赤のまた、白身のり	きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
6金	わかめごはん 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ね。	768 27.4	
	愛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(卵除)	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			チングンサイ	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で、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、「栄養の宝石箱」といわれています。	782 29.0	
	ハヤシシチュー(乳除)	豚肉、鶏レバー	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	ハヤシルウ			
	ボロニアソーセージ	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	ごはん 牛乳		牛乳			米		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、寒い冬にぴったりです。	760 31.5	
	かれいの唐揚げ	かれい				でんぶん	なたね油			
	れんこんの和風サラダ			にんじん 葉ねぎ	れんこん、きゅうり 大根、はくさい 白ねぎ	里いも				
	冬野菜の豚汁	豚肉、油揚げ 赤みそ					ドレッシング			
12木	卓上和風クリーミードレッシング							じゃがもちは、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ります。のどにまらせないように、しっかりとよくからん食べましょう。	748 29.2	
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	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			
13金	じゃがもちは	鶏肉		にんじん 小松菜	はくさい	じゃがいも でんぶん		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	
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	コロッケ	豚肉、牛肉		にんじん バセリ	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(卵除)	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				
16月	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ、もやし			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。ルー一飯の具をのせて、食べましょう。	753 28.4	
	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦				
	◎ルー一飯の具	豚肉	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	ごま油				
	大根スープ アジア大会応援献立	ペーコン、豆腐	にんじん 葉ねぎ	大根、たまねぎ、白ねぎ きくらげ、メンマ	でんぶん	ごま油				
17火	ファイバーゼリーのフルーツあえ	寒天	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			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。ルー一飯は、細く切った豚肉やチングンサイを、しょうゆやさとうで甘辛く味付けて、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おりとよくからん食べましょう。	782 32.1	
	ごはん 牛乳		牛乳			米				
	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				
18水	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		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ことなどが共通しています。	869 31.2	
	スライスパン 牛乳		牛乳			パン				
	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 どうもろこし	さとう	オリーブオイル			
	コーンスープ(乳除)	ペーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	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		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。	31.2
	りんごジャム				りんご	さとう				

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				
19木	麦ごはん 	牛乳	牛乳		はくさい、白ねぎ 白菜キムチ、たくあん漬 つけ漬	米、大麦	ごま油	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「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ます。酸味と甘みが合わざったまろやかな味わいと、たくあんやつぼ漬のボリボリとした食感をぜひ味わってください。	782 26.3		
	ショーロンポー(2個)	豚肉		葉ねぎ	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	ラー油				
	春雨スープ			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					
	アーモンド小魚		かたくちいわし			さとう	アーモンド				
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	
	赤飯	牛乳	牛乳			米、小豆					
	チキン竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	なたね油				
	のり酢あえ	まぐろ油漬	のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま				
	ほうれん草のすまし汁	豆腐、かまぼこ		ほうれん草 にんじん	えのきたけ						
24火	米粉豆乳プリンタルト	豆乳、大豆				さとう、米粉	油	【司書より】ぼくがおやつをたべるととき、「ぼくがラーメンたべてるとき」、隣の子はなにしてる? 地球の裏側ではなにが起こっているのか? 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		
	ラーメン 	牛乳	牛乳			ラーメン					
	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	ラー油、なたね油				
25水	切り干し大根の中華サラダ					さとう	ごま、ごま油	「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		
	ごはん	牛乳	牛乳			米					
	ボイルソーセージ	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				
26木	和風カレースープ	鶏肉	にんじん	れんこん、たまねぎ	じやがいも	米油、カレールウ		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きます。脂がのったたらをぜひ味わってくださいね。	777 33.5		
	ごはん	牛乳		牛乳		米					
	たらの銀紙焼き	たら、みそ			さとう、でんぶん	油					
	豆じゃが	豚肉、大豆	にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	じやがいも						
27金	きゅうりのごまあえ			きゅうり	さとう	ごま		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		
	小型ロールパン	牛乳	牛乳		パン						
	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					摂取基準: エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	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。



お知らせ

(印除) (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。

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>

ルー一飯
大根スープ

動画は
こちら→

