

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	赤 主に体の組織をつくる食品		緑 主に体の調子を整える食品		黄 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	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		たんぱく質(g)
2月	ごはん	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、マーボーピーンズにしました。	832
	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		34.5
	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		
	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		
3月	ごはん	牛乳				米		今日は、節分献立です。鬼はいわしのいやひい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ば焼きが登場します。	748
	いわしのかば焼き	いわし				でんぶん、米粉 さとう	なたね油		30.8
	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月	ソフトめん	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、食べることでできる地域が限られてきています。愛知県は、ソフトめん製造が盛んであり、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
	大豆入りカレーソース	豚肉、大豆		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		36.8
	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月	ごはん	牛乳				米		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
	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		28.2
	生揚げのオイスターソース炒め	豚肉、生揚げ		にんじん チンゲンサイ	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 赤つものま、白杉のり			きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
6月	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
	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		27.4
	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			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド		
9月	麦ごはん	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す。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」ともいわれています。	782
	ハヤシチュー(乳除)	豚肉、鶏レバー	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ		29.0
	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月	ごはん	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、寒い冬にぴったりの食材です。	760
	かれいの唐揚げ	かれい				でんぶん	なたね油		31.5
	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		
卓上和風クリーミードレッシング									
12月	ごはん	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。のどにつまらせないように、しっかりとよくかんで食べましょう。	748
	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		29.2
	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				
13月	ごはん	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。一度乾燥させると、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
	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		30.4
	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 赤じそ	たまねぎ、はくさい キャベツ、もやし	さとう			
	キャベツのゆかりあえ								
16月	麦ごはん	牛乳				米、大麦		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ょうがとにんにくを使用して作っています。	753
	◎ルーロー飯の具	豚肉		チンゲンサイ	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		28.4
	大根スープ	ベーコン、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		
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				
17月	ごはん	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。煮みそは前年のとおり、様々な食材をみそで煮通しながら作ります。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が共通しています。	782
	さばのおかか煮	さば、かつお節			しょうが	さとう、でんぶん			32.1
	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				
18月	スライスパン	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、ぜひ味わって食べてください。	869
	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		31.2
	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	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	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			

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	麦ごはん	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「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 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			
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、将来みなさんがパ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					米、小豆				
チキン竜田揚げ		鶏肉			しょうが	でんぶ	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					
米粉豆乳プリンタルト		豆乳、大豆				さとう、米粉	油			
24 火	ラーメン	牛乳					ラーメン		【司書より】ぼくがおやつをたべるとき、『ぼくがラーメンをたべるとき』、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	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 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		
25 水	ごはん	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		
26 木	ごはん	牛乳					米		たらは雪が降るころに旬をむかえることから、漢字で「魚鱈」に「雪」と書きます。寒くなるにつれて脂のついていき、身がふくらとしてどんどんおいしくなっていきます。脂のついたらをぜひ味わってくださいね。	777 33.5
	たら銀紙焼き		たら、みそ				さとう、でんぶ	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	じゃがいも さとう			
	きゅうりのごまあえ					きゅうり		ごま		
27 金	小型ロールパン	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、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) 830
たんぱく質(%) 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

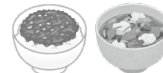


今月のアジア大会 応援献立



<台湾料理>

ルーロー飯
大根スープ



動画 1月11日

