

平成 29 年

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
1 月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日 曜	こん 献		だて 立 名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーのもとになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネルギー Kcal
	主 食	牛乳		主菜、副菜、その他の順序	からだ	しょうひん	からだ	しょうひん	しょうひん		
11 水	はつがげんまいごはん	○	えびのからあげ ふゆやさいのカレーライス キャベツのふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、だっしふんにゅう えびのからあげ	だいこん、たまねぎ にんじん、はくさい キャベツ、ふくじんづけ	はつがげんまいごはん カレールウ、なたねあぶら	ふゆやさいのカレーライスには ふゆに おいしいやさいがたくさん はい っています。ふゆやさいは にてた べるものがおおく からだを あた ためてくれます。	638			
12 木	レーズンロールパン	○	やさいオムレツ オニオンスープ チキンサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、ベーコン やさいオムレツ、とりにく	にんじん、たまねぎ とうもろこし ローストオニオン、キャベツ きゅうり	レーズンロールパン じゃがいも、ドレッシング	オニオンスープには あめいろに なるまで じっくりといためた た まねぎをつかっています。たま ねぎのあまみや こくをあげまし ょう。	625			
13 金	わかめごはん	○	いわしのにつけ ごじる アーモンドあえ ブルー	わかめ、ぎゅうにゅう だいず、ぶたにく あぶらあげ、しろみそ いわしのにつけ	だいこん、にんじん ほうれんそう、キャベツ ブルー	ごはん、さといも アーモンド、さとう	ごじるは にほんかくちで ふる くから たべられて いました。だ いずを すりつぶしたものを「ご 」とい います。	635			
16 月	むぎごはん	○	あげこめこぎょうざ(2こ) ◎マーボーだいこん ちゅうかふうもやしサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、あかみそ こめこぎょうざ、くきわかめ	だいこん、たまねぎ にんじん、たけのこ、ねぎ くるきくらげ、にんにく しょうが、もやし、とうもろこし	むぎごはん、さとう でんぶ、なたねあぶら ごま、ドレッシング	マーボーだいこんは しんメニ ューです。あんじょうさんの だ いこんのおいしいじきで た くさんたべてほしいとおもい とりれました。	705			
17 火	ごはん	○	さばのみそにかきたまじる いそかあえ	ぎゅうにゅう、たまご とうふ、さばのみそに やきのり	にんじん、ねぎ、しいたけ キャベツ、もやし	ごはん、でんぶ、さとう	さばのみそには、はっちょうみ そを つかって います。はっ ちょうみそは あいちけん おか ぎきしの はっちょうむらで つ くられていたことから 「はっ ちょうみそ」とよばれるよう になりました。	576			
18 水	ごはん	○	きんぴらにくだんご ひきずり だいこんサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ きんぴらにくだんご まぐろあぶらづけ	こんにやく、はくさい にんじん、ねぎ、だいこん きゅうり	ごはん、なまふ、さとう	あいちけんでは とりにくのし いくが さかんだつたので ぎ ゅうにくのかわりに とりにく を つか ったすきやきを ひき ずりと っています。	628			
19 木	スライスパン	○	わかどりのマーレードやき キャロットポタージュ レモンサラダ メープルシロップ	ぎゅうにゅう、ベーコン わかどりのマーレードやき	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ きゅうり、とうもろこし レモンかじゅう	スライスパン、じゃがいも ホワイトルウ、なまクリーム オリーブオイル、さとう メープルシロップ	にんじんは はなやのどの ねん まくを じょうぶにしてくれる ので かぜなどのびょうきから からだをまもってくれます。	680			
20 金	ごはん	○	わかさぎのなんばんづけ さといものそぼろに もやしときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう、とりにく はんぺん わかさぎのからあげ	こんにやく、たまねぎ にんじん、さやいんげん ねぎ、もやし、きゅうり	ごはん、さといも、さとう なたねあぶら	わかさぎは ふゆにおおくと れる さかなです。みずうみ などのこおりのうえに あな をあけてつる、あなづりな どでとっています。	587			
23 月	ごはん	○	ビビンバ きんしたまご ワントンスープ アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう、ぶたにく きんしたまご、ごさかな	はくさい、にんじん、くるき くらげにら、メンマ、しいた け、にんにくもやし、ほうれ んそう	ごはん、ワントンのかわさ さとう、こめあぶら、ごま ごまあぶら、アーモンド	ビビンバは かんこくりょうり です。かんこくりょうりは とうがらしなどの こうしん りょうを つかうのが とく ちょうです。	605			
ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん 全国学校給食週間											
24 火	きしめん	○	ごもくきしめん ◎あかもくとやさいかきあげ いよかん	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、あぶらあげ	にんじん、ねぎ、こまつな しいたけ あかもくとやさいかきあげ いよかん	きしめん、さとう なたねあぶら	1がつ24日から30日には「が っこうきゅうしょくしゅうかん 」です。きょうのきしめんなど あいちけん のきょうどり りょうりや あいちのさんぶつ あんじょうしのじばさんぶつ を おおくとりれています。	620			
25 水	ごはん	○	ほうれんそういりたまごやき つみれじる したじめしのぐ ⊕フルーツヨーグルト	ぎゅうにゅう、つみれだんご かまぼこ、ほうれんそうい りたまごやきとりにく、あ ぶらあげフルーツヨーグル ト	にんじん、だいこん はくさい、ねぎ、ごぼう こんにやく、しいたけ	ごはん、こめあぶら、さとう	つみれじるのいわしは あい ちけん でとれたものです。ま た、あんじょうしの きょう どりりょうりの したじめし には あんじょうさんの にん じんが っています。	693			
26 木	こめこパン	○	チキンハンバーグのいちじくソースかけ ポトフ ⊕がまごおりみかんゼリー	ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ベーコン、チキンハンバ ーグ	だいこん、にんじん チンゲンサイ、レモンかじ ゅう	こめこパン、じゃがいも こめあぶら、いちじくジャ ムがまごおりみかんゼリー	あいちけんは いちじくや みかんなど くだものさ いばいも さかんないき です。きょうは いちじく を ハンバーグのソースに しました。	668			

日曜	こん 献		だて 立	めい 名	からだ おもに体をつくる食品	からだ ちようし ととの おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品	メッセー ジ	エネルギー Kcal
	しゅしよく 主食	ぎゅうにちう 牛乳							
27 金	ごはん	○	コロッケ ◎はちはいじる ひじきとじゃこのふりかけ ◎セルフおにぎりようり		ぎゅうにゆう、とうふ あぶらあげ、まぐろあぶらづけ しらすばし、ひじき、かつおぶし セルフおにぎりようり	こんにやく、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ しいたけ	ごはん、コロッケ なたねあぶら、さとう	セルフおにぎりのつくりかたは、①ごはんにふりかけをかけてまぜます。②セルフおにぎりようりに①をのせてにぎります。のりにのらないぶんはそのまま食べましょう。	620
30 月	ごはん	○	めひかりのたつたあげ(2こ) にみそ チンゲンサイのごまあえ		ぎゅうにゆう、おたにく うずらたまご、はんぺん あかみそ めひかりのたつたあげ	だいこん、にんじん こんにやく、ねぎ チンゲンサイ、もやし	ごはん、さといも、さとう なたねあぶら、ごま	「にみそ」はあいちけんのかきょうどりようりです。あいちけんのおたにくやうずらたまご、あんじょうしでとれた だいこんやにんじん、ねぎを あかみそでこんでいます。	586
31 火	ごはん	○	ポークしゅうまい(2こ) ぶたにくともやしのかんこくふうスープ きゅうりのナムル		ぎゅうにゆう、おたにく ポークしゅうまい、やきのり	もやし、だいこん、はくさい にら、はくさいキムチ にんにく、しょうが、きゅうり	ごはん、ごま、ごまあぶら	きゅうりは あんじょうしのとくさんひんです。ほかにみずみそ、ごめ、だいず、なし、いちじくがあり きゅうしよくでも とりいれています。	585
せつしゅきじゅん									640



1月24日から30日は全国学校給食週間です

◎ 学校給食の始まり ◎

学校給食は今から120年以上前に山形県の小学校でお弁当をもってこるのできない子どもたちに、お昼ご飯としておにぎりと簡単なおかずを食べさせたことから始まりました。しかし、戦争が始まり戦争が終わるころには食べ物なくなり、ほとんど給食が食べられなくなってしまいました。そのころの6年生の身長は今の4年生くらいしかなかったそうです。そのことを知ったアメリカや他の国の人が子どもたちに食べ物をあげなくてはと思い、食べ物を届けてくれて、学校給食として出されるようになりました。このようにたくさんの人たちの温かい気持ちのおかげで給食ができるようになりました。この感謝の気持ちを忘れないようにするために学校給食週間があります。27日の給食には、セルフおにぎりようりをつけました。おにぎりにして食べてください。



◎ 愛知県・安城市の郷土料理 ◎

学校給食週間の1週間を中心に愛知県や安城市に伝わる郷土の味や特産物を給食の献立に取り入れました。

～郷土料理～

愛知県…ひきずり・煮みそ・
八杯汁・
五目きしめん

安城市…したじめし

～愛知県・安城市の産物～

愛知県…めひかり・あかもく・いわし(つみれ)・みかん・
うずら卵・八丁みそ・豚肉・牛乳・白菜
安城市…米・いちじく・チンゲンサイ・大豆・大根
きゅうり・小松菜・ほうれん草
にんじん・キャベツ

はちはいじる 八杯汁

作ってみませんか
給食の味

材料(4人分)

- 豆腐 80g
- こんにやく 40g
- 油揚げ 20g
- にんじん 40g
- ごぼう 40g
- 大根 80g
- ねぎ 20g
- 干しいたけ 4g
- だし汁 600cc
- しょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1/2
- 食塩 少々

作り方

- 干しいたけを水で戻して、スライスします。
- 油揚げは湯通しをして細切りにします。
- こんにやくは短冊切りにしてゆでて、あくをします。
- 豆腐は細切りに、大根とにんじんは短冊切り、ごぼうはささがきにして水に浸し、ねぎは小口切りにします。
- だし汁に干しいたけと大根、にんじん、ごぼう、こんにやくを入れて煮ます。
- 野菜が柔らかくなったら豆腐、油揚げを入れ、しょうゆ、みりん、食塩で味を調えます。
- ねぎを加えさっと煮ます。

お知らせ

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、新献立です。お楽しみに。

◎は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

まいつき19にちは「しよくいくのひ～おうちでごはんのひ～」です。

こんげつのかきゅうしよ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



こんだては、きほんとして しゅさい、ふくさい、しるもの、デザートのかきゅうに かいてあります。ごはんにまぜるものや めんりようりは、しゅしよくとして さいしよにかいてあります。



不要になったら、リサイクルへ
雑がみとして出してください。

安城市は平成24年6月より独自に放射線測定装置を購入し、東日本を中心に17都県で生産された青果物を対象に検査を行っています。検査結果等につきましては市ホームページでご確認ください。また、主な食材の産地につきましても市のホームページにてご覧いただけます。