

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

(中学校)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	献立名			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	学校 盛り付け例
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序						
11 水	発芽玄米ごはん	○	えびの唐揚げ 冬野菜のカレーライス キャベツの福神漬けあえ	牛乳、豚肉、チーズ 脱脂粉乳、えびの唐揚げ	大根、たまねぎ、にんじん はくさい、キャベツ、福神漬	発芽玄米ごはん カレールウ、なたね油	冬野菜のカレーライスには、旬の冬野菜がたくさん入っています。冬野菜は煮て食べるものが多く体を温めてくれます。	783	B2
12 木	ごはん	○	ビビンバ 錦糸卵 ワンタンスープ アーモンド小魚	牛乳、豚肉、錦糸卵、小魚	はくさい、にんじん 黒きくらげ、にら、メンマ しいたけ、にんにく、もやし ほうれん草	ごはん、ワンドンの皮 さとう、米油、ごま、ごま油 アーモンド	ビビンバは韓国料理です。韓国料理は、とうがらしなどの香辛料を使うのが特徴です。	746	B2
13 金	スライスパン	○	若鶏のマーマレード焼き キャロットポタージュ レモンサラダ メープルシロップ	牛乳、ベーコン 若鶏のマーマレード焼き	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 レモン果汁	スライスパン、じゃがいも ホワイトルウ、生クリーム オリーブオイル、さとう メープルシロップ	にんじんの鼻やのどの粘膜を丈夫にしてくれるのでウイルスなどから体を守り、かぜなどの病気を予防します。	828	C
16 月	麦ごはん	○	揚げ米粉ぎょうざ(2個) ◎マーボー大根 中華風もやしサラダ 卓上ドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ 米粉ぎょうざ、茎わかめ	大根、たまねぎ、にんじん たけのこ、ねぎ、黒きくらげ にんにく、しょうが、もやし とうもろこし	麦ごはん、さとう、でんぶ なたね油、ごま ドレッシング	マーボー大根は新メニューです。旬の安城市産の大根をたくさん食べてほしいと思い取り入れました。	840	A
17 火	わかめごはん	○	いわしの煮付け 呉汁 アーモンドあえ ブルー(2コ)	わかめ、牛乳、大豆、豚肉 油揚げ、白みそ いわしの煮付け	大根、にんじん ほうれん草、キャベツ ブルー	ごはん、さといも アーモンド、さとう	呉汁は日本各地で古くから食べられていました。大豆をすりつぶしたものを「呉」といいます。	817	A
18 水	ごはん	○	わかさぎの南蛮漬け 里芋のそぼろ煮 もやしときゅうりのあえもの 角チーズ	牛乳、鶏肉、はんぺん わかさぎの唐揚げ、角チーズ	こんにゃく、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 なたね油	わかさぎは冬が旬の魚です。湖などの氷の上に穴を開けて釣る、穴釣りでも漁獲されます。	771	A
19 木	ごはん	○	さばのみそ煮 かきたま汁 磯香あえ お米のタルト	牛乳、卵、豆腐 さばのみそ煮、焼きのり	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 お米のタルト	さばのみそ煮には、八丁みそを使っています。八丁みそは愛知県岡崎市の八丁村で作られていたことから「八丁みそ」と呼ばれるようになりました。	850	A
20 金	レーズンロールパン	○	野菜オムレツ オニオンスープ チキンサラダ 卓上ドレッシング	牛乳、ベーコン 野菜オムレツ、鶏肉	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、あめ色になるまでじっくりといためた玉ねぎを使っています。玉ねぎの甘みやこくを味わいましょう。	768	C
23 月	ごはん	○	めひかりの竜田揚げ(3個) 煮みそ チンゲンサイのごまあえ きらず揚げ	牛乳、豚肉、うずら卵 はんぺん、赤みそ、 めひかりの竜田揚げ	大根、にんじん こんにゃく、ねぎ チンゲンサイ、もやし	ごはん、さといも、さとう なたね油、ごま、きらず揚げ	「煮みそ」は愛知県の郷土料理です。愛知県の豚肉やうずら卵、安城市でとれた大根やにんじん、ねぎを赤みそで煮込んでいます。	852	A
<b>全国学校給食週間</b>									
24 火	ごはん	○	きんぴら肉団子(2個) ひきずり 大根サラダ 卓上ドレッシング	牛乳、鶏肉、かまぼこ きんぴら肉団子、まぐろ油漬	こんにゃく、はくさい にんじん、ねぎ、大根 きゅうり	ごはん、生ふ、さとう	愛知県では鶏肉の飼育がさかんだったので牛肉のかわりに鶏肉を使ったすきやきをひきずりと言っています。	838	A
25 水	米粉パン	○	チキンハンバーグのいちじくソースかけ ポトフ いよかん	牛乳 フランクフルトソーセージ ベーコン、チキンハンバーグ	大根、にんじん チンゲンサイ、レモン果汁 いよかん	米粉パン、じゃがいも、米油 いちじくジャム	愛知県はいちじくやみかんなどの果物の栽培も盛んな地域です。中でもいちじくの出荷量は全国1位です。	740	C
26 木	ごはん	○	ポークしゅうまい(2個) 豚肉ともやしの韓国風スープ きゅうりのナムル カシューナッツ	牛乳、豚肉 ポークしゅうまい 焼きのり	もやし、大根、はくさい にら、白菜キムチ、にんにく しょうが、きゅうり	ごはん、ごま、ごま油 カシューナッツ	きゅうりは安城市の特産品です。他にも和泉そうめん、米、大豆、なし、いちじくがあり、給食でも取り入れています。	798	A

日曜	献立名			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	学校 盛り付け例
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序						
27 金	きしめん	○	五目きしめん ◎あかもくと野菜のかき揚げ ⊗蒲郡みかんゼリー	牛乳、鶏肉、かまぼこ 油揚げ	にんじん、ねぎ 小松菜、しいたけ あかもくと野菜のかき揚げ	きしめん、さとう、なたね油 蒲郡みかんゼリー	1月24日から30日は「学校給食週間」です。今日のきしめんなど愛知県の郷土料理やあかもくやみかんなどの愛知の産物、小松菜、にんじんなどの安城市の地場産物を多く取り入れています。	739	B1
30 月	ごはん	○	ほうれん草入り卵焼き つみれ汁 したじめしの具 ⊗フルーツヨーグルト	牛乳、すりみ団子 かまぼこ ほうれん草入り卵焼き 鶏肉、油揚げ フルーツヨーグルト	にんじん、大根、はくさい ねぎ、ごぼう、こんにゃく しいたけ	ごはん、米油、さとう	つみれ汁のいわしは愛知県でとれたものです。また、安城市の郷土料理のしたじめしには安城市産のにんじんが多く入っています。	774	B1
31 火	ごはん	○	コロッケ ◎八杯汁 ひじきとじゃこのふりかけ ◎セルフおにぎり用のり	牛乳、豆腐、油揚げ まぐろ油漬、しらす干し ひじき、かつお節 セルフおにぎり用のり	こんにゃく、にんじん ごぼう、大根、ねぎ しいたけ	ごはん、コロッケ、なたね油 さとう	セルフおにぎりの作り方は、①ごはんにふりかけをかけて混ぜます。②セルフおにぎり用のりに①をのせてにぎります。のりにのらない分はそのまま食べましょう。	749	A
せっしゅきじゅん								820	



# 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こと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、ほとんど給食ができないように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、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。31日の給食には、セルフおにぎり用のりをつけました。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

### 八杯汁

作ってみませんか  
給食の味

八杯汁は愛知県の郷土料理です。一丁の豆腐で八人分作れるというところや、あまりにおいしくてたくさん(八杯)おかわりしてしまうところから名付けられたなどと言われています。豆腐を長く切るところがポイントです。

材料(4人分)

- 豆腐 80g
- こんにゃく 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。
- こんにゃ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、こんにゃくを入れて煮ます。
- 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。

\*学校盛り付け例は、クラス掲示されている盛り付け例(A～C)を参考にして盛り付けましょう。

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」でとれるたべもの



献立は、基本として主菜、副菜、汁物、デザート順に書いてあります。ごはんは混ぜるものや、めん料理は、主食として最初に書いてあります。



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。