

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)



安城市南部学校給食共同調理場

日 曜	こん 献		だて 立	めい 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	がっこう 学校 盛り付け例
	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳								
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 ふゆにうれしい 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	B2	
12 木	ごはん	○	ビビンバ きんしたまご ワントンスープ アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう、ぶたにく きんしたまご、こざかな	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	B2	
13 金	スライスパン	○	わかどりのマーマレードやき 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 わかどりのマーマレードやき	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	C	
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、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 でんぶん、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 たりいれました。	705	A	
17 火	わかめごはん	○	いわしのにつけ ごじる アーモンドあえ ブルーン	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 ブルーン	ごはん、さとも 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 います。だいずをすりつぶしたものを「ご」とい います。	635	A	
18 水	ごはん	○	わかさぎのなんばんづけ さともものをぼろに 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	A	
19 木	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、でんぶん、さとう	さばのみそには、はつちようみそを つかって います。はつちようみそは あいちけん おかざき しの はつちようむらで つくられていたことから 「はつちようみそ」とよばれるようになりました。	576	A	
20 金	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 こくをあじわいましょう。	625	C	
23 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	ぎゅうにゅう、ぶたにく 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、さとも、さとう なたねあぶら、ごま	「にみそ」はあいちけんのきょうどりょうりです。 あいちけんのぶたにくや 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	A	
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	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 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いっています。	628	A	
25 水	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 の さいばいも さかんないきです。なかでもい ちじくは ぜんこく1の しゅっかりょうです。	668	C	
26 木	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	ぎゅうにゅう、ぶたにく 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 かにもいずみそうめん、こめ、だいず、なし、いち じくがあり きゅうしょくでも とりいれています。	585	A	

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 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	学校
	主食	牛乳			主菜、副菜、その他の順序					Kcal
27 金	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 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24から30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 のきょうどりよりや あいちのさんぶつ、あんじょう しのじばさんぶつをおおとりいれています。	620	B1	
30 月	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 ☆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 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 こんにゃく、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、あんじょうの きょうどりよりの したじめしには あんじょうさんの にんじ んがはいっています。	693	B2	
31 火	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	ぎゅうにゅう、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	こんにゃく、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 りの①をのせてにぎりまします。のりにのらないふ んは そのまま たべましょう。	620	A	
								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年以上前山形県の小学校でお弁当をもつてく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がない、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。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られました。



～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
- こんにゃく 40g
- 油揚げ 20g
- にんじん 40g
- ごぼう 40g
- 大根 80g
- ねぎ 20g
- 牛ししいたけ 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。
- ねぎを加えざつと煮ます。

おしらせ

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。

*がっこうもりつけいは、クラスけいじされている もりつけい (A～C) をさんこうにして もりつけましょう。

まいつき 19 には「しょくいくのひ～おうちでごはんのひ～」です。

こんげつき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、デザートのにんじんに かいてあります。ごはんにまぜるものや めんりょうりは、しゅしょくとして さいしょにかいてあります。



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。