

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**



安城市中部学校給食共同調理場

日 曜	こん 献		だて 立 名	おもにからだのしよくひん	おもにからだのしょうじととのしよくひん	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
	しよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳		おもにからだのしよくひん	おもにからだのしょうじととのしよくひん	おもにエネルギーのもとになる食品		
11 水	ごはん	○	ごもくちらしずしのぐ にくだんご(2こ) すましじる	ぎゅうにゅう、とうふ にくだんご、まぐろあぶらづけ しらすぼし	ほうれんそう、にんじん えのきたけ、れんこん、しいたけ	ごはん、じゃがいも、さとう	きょうのごもくちらしずしには、れんこんがはいっています。れんこんのあなから「さきが みとおせる」といわれて、えんぎのよいたべものとされています。	480
12 木	レーズン ロールパン	○	やさしいオムレツ キャロットポタージュ れんこんサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう、ベーコン やさしいオムレツ まぐろあぶらづけ	にんじん、たまねぎ とうもろこし、マッシュルーム れんこん、きゅうり	レーズンロールパン じゃがいも、ホワイトルウ なまクリーム、ごま ノンエッグマヨネーズ	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。	535
13 金	ごはん	○	ぶたじる コーンフライ ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう、おたにく とうふ、あぶらあげ、あかみそ まぐろあぶらづけ、しらすぼし ひじき、かつおぶし	だいこん、はくさい、にんじん ねぎ、チンゲンサイ	ごはん、コーンフライ なたねあぶら、さとう	ひじきとじゃこのふりかけには、ほねのもとになる「ひじき」と「じゃこ」、あんじょうしでたくさんつくられている「チンゲンサイ」が はいっています。	494
16 月	わかめ ごはん	○	いわしのにつけ ごじる アーモンドあえ	ぎゅうにゅう、だいず あぶらあげ、しろみそ いわしのにつけ、わかめ	だいこん、はくさい、にんじん ねぎ、ほうれんそう、キャベツ	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した。だいずを すりつぶしたものを「ご」といいます。	485
17 火	ごはん	○	あげこめこぎょうざ(2こ) ぶたにくともやしのスープ きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう、おたにく こめこぎょうざ、やきのり	もやし、だいこん、はくさい にんじん、にら、にんにく きゅうり	ごはん、なたねあぶら、ごま ごまあぶら	きょうのナムルは あんじょうしで たくさんつくられている きゅうりをつかいます。	504
18 水	ごはん	○	さばのみそに かきたまじる いそかあえ ☉いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ さばのみそに、やきのり いちごヨーグルト	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	さばは あきからふゆに あぶらがのっておいしいです。みそは、さばのくさみをけす はたらきがあります。	534
19 木	こめこパン (こむぎいり)	○	チキンハンバーグのいちじくソースかけ ポトフ みかんのゼリーあえ	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 みかん	こめこパン、じゃがいも こめあぶら、いちじくジャム りんごゼリー	あいちけんは いちじくや みかんなどの くだものさيب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。	530
20 金	ごはん	○	わかさぎのなんばんづけ さといものそばろに 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 ふゆが しゅんのさかなです。ほねごとたべられるので、あたまから しっぽまでたべられます。よくかんでたべましょう。	477
23 月	むぎごはん	○	クリームコーンはんぺん ◎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、おたにく とうふ、あかみそ クリームコーンはんぺん くきわかめ	だいこん、たまねぎ、にんじん たけのこ、ねぎ、くろきくらげ にんにく、しょうが、もやし きゅうり	むぎごはん、さとう、でんぶん こめあぶら	マーボーだいこんは しんこんだてです。あんじょうしでとれた「だいこん」を たくさんつかっています。	491
24 火	スライSPAN	○	こめこホキフライ オニオンスープ レモンサラダ たくじょうソース メープルシロップ	ぎゅうにゅう、ソーセージ こめこホキフライ	にんじん、たまねぎ チンゲンサイ ローストオニオン、キャベツ きゅうり、とうもろこし レモンかじゅう	スライSPAN、じゃがいも なたねあぶら、オリーブオイル さとう、メープルシロップ	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。	521
25 水	ごはん	○	ビビンバ きんしたまご ワンタンスープ アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう、おたにく きんしたまご、ごさかな	はくさい、にんじん くろきくらげ、ねぎ、メンマ しいたけ、にんにく、もやし ほうれんそう	ごはん、ワンタンのかわ 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 にんきのあるこんだてです。にくと いっしょに やさいもたっぷり たべられるりょうりです。	488
26 木	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、こまつな、しめじ 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、でんぶん	きゅうしょくしゅうかんには、あいちけんの きょうどりょうりや、あいちけんのさんぶつ、あんじょうしの じばさんぶつを おおくとりいれています。	505

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
	しゅしょく 主食	ぎゅうじゆ 牛乳			からだ しょうひん しょうひん	からだ しょうし ととの しょうひん	しょうひん		
27 金	ごはん	○	ひきずり ◎ごぼういりコロッケ だいこんサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゆう、とりにく かまぼこ	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、さとう ごぼういりコロッケ なたねあぶら、ドレッシング	あいちけんでは とりにくの しいくが さかんでした。ぎゅうにくのかわりに とりにくをつかったすきやきを ひきずりといいます。	582	
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、ぶたにく なまあげ、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 きょうどりょうりです。あいちけんの ぶたにくや、あんじょうしでとれた だいこんやにんじん、ねぎを あかみそでにこんでいます。	482	
31 火	ごはん	○	したじめしのご ごもくあつやきたまご つみれじる さつまいもスティック	ぎゅうにゆう、すりみだんご あぶらあげ ごもくあつやきたまご、とりにく	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、さとう さつまいもスティック	つみれじるの いわしは あいちけんでとれたものです。したじめしは、あんじょうしの きょうどりょうりです。	523	
								せつしゅきじゅん	510



# 1月24日から30日は給食週間です



## ◎給食の始まり◎

給食は今から120年以上前に山形県の小学校で弁当をもってくるのでできない子どもたちに、お昼ご飯としておにぎりや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思い、食べ物を届けてくれて、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方々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給食週間があります。



## ◎愛知県・安城市の郷土料理◎

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  
ごもく  
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・赤みそ・豚肉・白菜  
安城市…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・米

## 八杯汁

作ってみませんか  
郷土料理の味

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ころや、あまりにおしくてたくさん(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、ごぼうはさがぎに水に浸し、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。容器は園で処理してください。

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、デザートのにんにくにかいてあります。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。