

平成 29 年




がっこうきゅうしょくこんだてひょう
2月学校給食献立表

(中学校)



安城市北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
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序					
1 水	ごはん	○	マーボービーンズ 春巻 青菜のナムル	牛乳、豆腐、豚肉、大豆 赤みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく、春巻 チンゲンサイ、キャベツ	ごはん、さとう、でんぷん 米油、なたね油、ごま ごま油	マーボービーンズに入っている大豆は、安城市産のフクユタカという品種のものです。安城市は愛知県の中で2番目に多く収穫されます。	877
2 木	りんごパン	○	スコッチエッグ コーンスープ まめまめサラダ 卓上ドレッシング	牛乳、スコッチエッグ 大豆、赤いんげん豆	とうもろこし、たまねぎ にんじん、グリーンピース キャベツ、枝豆、りんご	パン、じゃがいも、米油 コーンスターチ、さとう ドレッシング	スコッチエッグは、ゆで卵を豚ひき肉で包みパン粉をつけて油で揚げたイギリスの料理です。	788
3 金	ごはん	○	いわしの蒲焼き さつまい からしあえ ごま大豆	牛乳、鶏肉、ミックスみそ いわしの開き、大豆	大根、にんじん、ねぎ もやし、とうもろこし	ごはん、さつまいも なたね油、さとう、でんぷん ごま	節分献立です。節分にはひいらぎの枝にいわしの頭を刺して門や軒下に立て、邪気をはらう風習があります。	821
6 月	発芽玄米 ごはん	○	ハヤシライス 元氣サラダ 根羽ヨーグルト	牛乳、豚肉、鶏レバー 脱脂粉乳、ハム、塩昆布 かつお節、根羽ヨーグルト	たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ きゅうり、とうもろこし	発芽玄米ごはん じゃがいも、ハヤシルウ 米油、さとう	根羽ヨーグルトは信州産の牛の生乳から作られています。根羽村は安城市と交流があり、中学1年生の自然教室の施設があるところです。	808
7 火	ラーメン	○	五目ラーメン チキン竜田揚げ 粉ふきいも ごまプリン	牛乳、豚肉、わかめ チキン竜田揚げ	はくさい、もやし、にんじん メンマ、ねぎ	ラーメン、なたね油 じゃがいも、ごまプリン	粉ふきいもは、じゃがいもの皮をむいて茹でて水分を切って、火にかけた鍋の中でころがして水分を飛ばして作ります。	790
8 水	わかめ ごはん	○	五目厚焼き卵 大根と豚肉の煮物 チンゲンサイとハムのあえ物	牛乳、豚肉、はんぺん 昆布、五目厚焼き卵、ハム わかめ	こんにゃく、大根 にんじん、さやいんげん チンゲンサイ、キャベツ しょうが	ごはん、さとう、ごま	五目厚焼き卵は、愛知県産の卵、れんこん、にんじん、小松菜、青じそなどで作られています。	746
9 木	ミルク ロールパン	○	アイアンチキン かぶのシチュー 野菜の甘酢あえ いちごジャム	牛乳、ベーコン、脱脂粉乳 鶏レバー	にんじん、たまねぎ、かぶ グリーンピース、キャベツ	ミルクロールパン、ニョッキ ホワイトルウ、なたね油 さとう、いちごジャム	かぶの旬は11月～2月頃です。かぶはアブラナ科の一種でチンゲンサイや白菜、菜の花、キャベツなどの仲間です。	793
10 金	ごはん	○	ほっけの塩焼き じゃがいもの白みそ汁 きゅうりとわかめの酢の物 チーズドッグ	牛乳、生揚げ、白みそ ほっけの塩焼き、わかめ	にんじん、はくさい、ねぎ きゅうり	ごはん、じゃがいも、ごま さとう、チーズドッグ	ほっけは鮮度が落ちやすい魚なので市場には開いて干したものが売られています。干すことでカルシウムも増え、骨粗しょう症の予防にも効果的です。	765
13 月	麦ごはん	○	キムタクご飯の具 米粉ししゃもフライのレモンソースかけ(3個) 中華風スープ	牛乳、かまぼこ 米粉ししゃもフライ、豚肉	チンゲンサイ、にんじん にら、黒きくらげ、メンマ レモン果汁、はくさい、ねぎ 白菜キムチ、たくあん漬 つば漬	麦ごはん、はるさめ でんぷん、なたね油、さとう ごま油	キムタクご飯は、キムチとたくあんを使っていることからつけられた料理名です。ごはんにキムタクご飯の具を混ぜて食べましょう。	757
14 火	五穀ごはん	○	五目オムレツ 和風カレー煮 きゅうりの福神漬けあえ	牛乳、豚肉、生揚げ 五目オムレツ	たまねぎ、キャベツ、にんじん きゅうり、福神漬	五穀ごはん、じゃがいも カレールウ、ごま	五目オムレツは、卵にほうれん草、にんじん、たまねぎなどいろいろな野菜が入ったものを焼いて作ります。	771
15 水	ごはん	○	関東煮 さつまいの天ぷら れんこんのピリカラ炒め	牛乳、揚げボール 豆ちくわ、かくあげ、昆布	大根、にんじん こんにゃく、れんこん	ごはん、さとう さつまいの天ぷら、なたね油 米油	さつまいもの収穫時期は8月～11月頃です。収穫してから2～3ヶ月ぐらいたんぱく質を貯蔵して余分な水分がなくなっているからの方が甘味が増します。	803
16 木	ごはん	○	コーンしゅうまい(2個) 生揚げの中華煮 茎わかめ入りサラダ 卓上ドレッシング アーモンドチーズ	牛乳、豚肉、生揚げ コーンしゅうまい 茎わかめ、チーズ	キャベツ、たまねぎ、たけのこ にんじん、黒きくらげ もやし、きゅうり	ごはん、さとう、ごま油 でんぷん、アーモンド	茎わかめは、わかめの葉の芯の部分です。コリコリとした食感が特徴で、余分な塩分を体外に排泄してくれるアルギン酸が含まれています。	847
17 金	ごはん	○	かれいフライ ちゃんこ煮 キャベツのごまゆかり 卓上ソース	牛乳、鶏肉団子 かれいフライ	もやし、にんじん、ごぼう にら、こんにゃく、キャベツ ゆかり粉	ごはん、さとう、なたね油 ごま	冬キャベツは寒玉キャベツともいわれ、巻きがしっかりしていて煮物、炒め物などの加熱調理に向いています。	768

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
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序					
20月	ごはん	○	愛知のれんこん入りつくね(2個) みそ煮 キャベツの土佐あえ 角チーズ	牛乳、豚肉、生揚げ 赤みそ 愛知のれんこん入りつくね かつお節、角チーズ	こんにゃく、大根 にんじん、キャベツ	ごはん、さといも、さとう	愛知のれんこん入りつくねは、愛西市のれんこんを歯ごたえが残るように、少し大きめに切ったものを使用しています。	778
21火	サンドイッチ パンズパン	○	チキンハンバーグのブラウンソースかけ パンズパンポタージュ みどりキャベツ	牛乳、ベーコン チキンハンバーグ	かぼちゃ、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ きゅうり	サンドイッチパンズパン ホワイトルウ、生クリーム 米油、さとう	サンドイッチパンズパンにチキンハンバーグのブラウンソースかけとみどりキャベツをはさんで食べましょう。	806
22水	ごはん	○	かに玉 中華飯 杏仁豆腐	牛乳、豚肉、いか、かに玉	にんじん、たけのこ はくさい、たまねぎ チンゲンサイ、黒きくらげ もも、パイナップル	ごはん、さとう、でんぶん ごま油、杏仁豆腐	中華飯は中華丼ともよばれ、ごはんの上に中華風の旨煮を盛り付けた日本独自の料理です。杏仁豆腐は、透明カップに入れて配りましょう。	746
23木	うどん	○	カレーなんぼん たこやきはんぺん ひじきとツナの煮物 アーモンド	牛乳、鶏肉、油揚げ たこ焼きはんぺん、ひじき まぐろ油漬	にんじん、たまねぎ 小松菜、ねぎ、しょうが とうもろこし	うどん、カレールウ でんぶん、米油、さとう アーモンド	南蛮とは江戸時代に唐辛子やねぎのことをよんでいました。カレー南蛮には、疲れをとる効果があるねぎが入っています。	777
24金	赤飯	○	えびフライ(2個) すまし汁 きゅうりのごまじそあえ 小袋ノンエッグタルタルソース ごましお ◎お楽しみ	牛乳、豆腐、かまぼこ えびフライ	ほうれん草、にんじん えのきたけ、きゅうり ゆかり粉	赤飯、なたね油 ノンエッグタルタルソース ごましお、お楽しみ、ごま	今日の給食は、中学校3年生の卒業祝い献立です。ささやかですが、赤飯、えびフライとお楽しみデザートをつけます。	740
27月	ごはん	○	米粉ホキフライの香味ソースかけ えびと豆腐のくず汁 キャベツのかおりあえ ソフトひじきふりかけ	牛乳、鶏肉、えび、豆腐 米粉ホキフライ ソフトひじきふりかけ	はくさい、にんじん チンゲンサイ、ねぎ、しょうが レモン果汁、キャベツ、青じそ粉	ごはん、でんぶん なたね油、さとう	ホキは世界各国で食べられている魚です。DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸やカルシウムの吸収を促進するビタミンDを多く含んでいます。	748
28火	ごはん	○	さばの銀紙焼き じゃがいものそぼろ煮 海そうサラダ	牛乳、鶏肉、はんぺん さばの銀紙焼き 海そうミックス	こんにゃく、たまねぎ にんじん、グリーンピース きゅうり、とうもろこし	ごはん、じゃがいも、さとう	さばの銀紙焼きは、人気メニューです。甘みそ味で臭みもなく、骨まで食べられるように工夫してある料理です。	787

せっしゅきじゅん 820

野菜を食べて元気になろう

野菜をどれぐらい食べていますか？野菜は元気に毎日を過ごすために欠かせません。かぜをひきやすい人、いつも体がだるい人、おこりっぽい人、そんな人はもしかしたら野菜が不足しているかもしれません。野菜には、ほかの食品から十分にとることができない、いろいろな栄養素がたくさん含まれています。

1日にとりたい野菜の量！

色の濃い野菜 90g~100g



にんじん ほうれん草 ピーマン
トマト ブロッコリー 小松菜

その他の野菜 150g~200g




大根 たまねぎ キャベツ きゅうり
ごぼう 長ねぎ
はくさい たけのこ

野菜を食べるといいことがたくさんあります


手ばかり栄養法 (自分の手のひらで1日にとる野菜)

1日に自分の両手1杯の「色の濃い野菜」をとろう！



かぼちゃ ほうれん草 ピーマン トマト

1日に自分の両手2杯の「その他の野菜」をとろう！



きゅうり 大根 キャベツ なす


- 食物繊維は便通や腸内環境を整えてくれます。
- ビタミンは皮膚や粘膜を丈夫にしたり免疫力を高めたりしてくれます。
- ミネラルは体の組織を作ったり機能を調節したりする働きがあります。
- 野菜の水分は、体内の水分不足を補ってくれます。

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、業者直送です。容器は学校で処理してください。

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



米 きゅうり チンゲンサイ
キャベツ だいず にんじん

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。ごはんには混ぜるものや、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。