

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

(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
	しゅしょく 主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳						
1 水	ごはん	○	マーボービーンズ はるまき あおなのナムル	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、だいず、あかみそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく、はるまき チンゲンサイ、キャベツ	ごはん、さとう、でんぶん こめあぶら、なたねあぶら ごま、ごまあぶら	マーボービーンズには いてる だいずは あん じょうしで とれたものです。あんじょうしは あ いちげんのなかで 2ばんに たくさんとれます。	732
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 たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう スコッチエッグ、だいず あかいんげんまめ	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、えだまめ、りんご	パン、じゃがいも コーンスターチ、さとう ドレッシング、こめあぶら	スコッチエッグは ゆでたまごを しお、こしょう をしたぶたのひきにくでつつみ パンをつけて あぶらであげた イギリスのりょうりです。	688
3 金	ごはん	○	いわしのかばやき さつまじる からしあえ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう、とり ミックスみそ いわしのひらき せつぶんまめ	だいこん、にんじん、ねぎ もやし、とうもろこし	ごはん、さつまいも なたねあぶら、さとう でんぶん	せつぶんこんだてです。せつぶん「おにはそ と」といいながら まめをまくのは、まめにある れいりよくで、わざわいはらういみがあります。	660
6 月	はつが げんまい ごはん	○	ハヤシライス げんきサラダ ねばヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー、だっしふんにゅう ハム、しおこんぶ、かつおぶし ねばヨーグルト	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	はつがげんまいごはん じゃがいも、ハヤシルウ こめあぶら、さとう	ねばヨーグルトは しんしゅうさんの うしからし ぼった しんせんせいにゅうから つくられてい ます。	654
7 火	ラーメン	○	ごもくらーめん チキンたつたあげ こふきいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、チキンたつたあげ	はくさい、もやし、にんじん メンマ、ねぎ	ラーメン、なたねあぶら じゃがいも	こふきいもは じゃがいものかわをむいて ゆで て すいぶんをきり ひにかけた なべのなかで ころがして つくります。	614
8 水	わかめ ごはん	○	ごもくあつやきたまご だいこんとぶたにくのもの チンゲンサイとハムのあえもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく はんぺん、こんぶ ごもくあつやきたまご ハム、わかめ	こんにやく、だいこん 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	ごもくあつやきたまごは あいちげんのしょくざい の たまご、れんこん、にんじん、こまつな、あお じそで つくられています。	588
9 木	ミルク ロールパン	○	アイアンチキン かぶのシチュー やさいのあまずあえ いちごジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン だっしふんにゅう とりレバー	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、なたねあぶら さとう、いちごジャム	かぶは 11がつから2がつごろに とれるやさい です。あかかぶ、しろかぶがあり おおきさも お おきいもの、ちいさいものとも いろいろです。	666
10 金	ごはん	○	ほっけのしおやき じゃがいものしろみそしる きゅうりとわかめのすのもの チーズドッグ	ぎゅうにゅう、なまあげ しろみそ ほっけのしおやき、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 せんどがおちやすいさかなです。お みせには ひらいて ほしたものが うられていま す。	636
13 月	むぎごはん	○	キムタクごはんのぐ こめこししゃもフライのレモンソースかけ(2こ) ちゅうかふうスープ	ぎゅうにゅう、かまぼこ こめこししゃもフライ ぶたにく	チンゲンサイ、にんじん にら、くろきくらげ、メンマ レモンかじゅう、はくさい ねぎ、はくさいキムチ たくあんづけ、つぼづけ	むぎごはん、はるさめ でんぶん、なたねあぶら さとう、ごまあぶら	キムタクごはんは キムチと たくあんを つかっ ていることから つけられたりょうりめい です。ごはんは キムタクごはんのぐをまぜてたべま しょう。	638
14 火	ごこごごはん	○	ごもくオムレツ わふうカレーに きゅうりのふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、ごもくオムレツ	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり ふくじんづけ	ごこごごはん、じゃがいも カレールウ、ごま	わふうカレーには なまあげ、キャベツなどを し ようして カレールウ、しょうゆ、わふうだしをい れて つくります。	608
15 水	ごはん	○	かんとうに さつまいもてんぷら れんこんのピリカラいため	ぎゅうにゅう、あげボール まめちくわ、かくあげ こんぶ	だいこん、にんじん こんにやく、れんこん	ごはん、さとう さつまいもてんぷら なたねあぶら、こめあぶら	さつまいもの しゅうかくは8がつから11がつぐ らいです。しゅうかくしてから 2かげつから 3か げつぐらいのものがあまみをまして おいしいです。	631
16 木	ごはん	○	コーンしゅうまい なまあげのちゅうかに くきわかめいりサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、コーンしゅうまい くきわかめ	キャベツ、たまねぎ たけのこ、にんじん くろきくらげ、もやし きゅうり	ごはん、さとう、ごまあぶら でんぶん	くきわかめは わかめのはの しんのぶぶんで す。コリコリとした しょっかんが とくちょうで す。	604
17 金	ごはん	○	かれないフライ ちゃんこに キャベツのごまゆかり たくじょうソース	ぎゅうにゅう とりにくだんご かれないフライ	もやし、にんじん、ごぼう にら、こんにやく、キャベツ ゆかりこ	ごはん、さとう なたねあぶら、ごま	ふゆキャベツは かんたまキャベツともよばれ ま きがしっかりしていて にものなど かねつちよう りに むいています。	608

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	ぎゅうじゅ 牛乳							
20月	ごはん	○		あいちのれんこんいりつくね(2こ) みそに キャベツのときあえ アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう、ふたにく なまあげ、あかみそ あいちのれんこんいりつくね かつおぶし	こんにやく、だいこん にんじん、キャベツ	ごはん、さといも、さとう アセロラミニゼリー	あいちのれんこんいりつくねは あいさいしのれんこんを はごたえがのこるようすに すこし おおきめに きったものをいれて つくっています。	620
21火	サンドイッチ バンズパン	○		チキンハンバーグのブラウンソースかけ パンクインポターージュ みどりキャベツ	ぎゅうにゅう、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	サンドイッチバンズパン ホワイトルウ、なまクリーム こめあぶら、さとう	サンドイッチバンズパンに 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 たべましょう。	668
22水	ごはん	○		かにたま ちゅうかはん あんにとどうふ	ぎゅうにゅう、ふたにく いか、かにたま	にんじん、たけのこ はくさい、たまねぎ チンゲンサイ、くろきくらげ もも、パイナップル	ごはん、さとう、でんぶ ごまあぶら、あんにとどうふ	ちゅうかはんは ちゅうかどんとよばれ にくや やさいを ちゅうかちょうみりょうで あじつけし た にほんのちゅうかりょうりです。あんにとどう ふは とうめいカップにいれて くばりましょう。	597
23木	うどん	○		カレーなんばん たこやきはんぺん ひじきとツナのもの	ぎゅうにゅう、とり あぶらあげ たこやきはんぺん、ひじき まぐろあぶらづけ	にんじん、たまねぎ こまつな、ねぎ、しょうが とうもろこし	うどん、カレールウ でんぶ、こめあぶら さとう	えどじだいに とうがらしや ねぎのことを「なん ばん」とよんでいました。カレーなんばんには つかれをとるこがある ねぎがはいっていま す。	615
24金	わかめ ごはん	○		いかフライ すましじる きゅうりのごまじそあえ たくじょうソース かくチーズ	ぎゅうにゅう、とうふ かまぼこ、いかフライ わかめ、かくチーズ	ほうれんそう、にんじん えのきたけ、きゅうり ゆかりこ	ごはん、なたねあぶら、ごま ゆかりこ	しそきゅうりは あんじょうさんのきゅうりに あいけんさんの しそでつくった ゆかりこを あ えてつくります。	581
27月	ごはん	○		こめこホキフライのこみソースかけ えびととうふのくずじる キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう、とり えび、とうふ こめこホキフライ	はくさい、にんじん チンゲンサイ、ねぎ、しょうが レモンかじゅう、キャベツ あおじこ	ごはん、でんぶ なたねあぶら、さとう	ホキは たいちょう40cmから100cmぐらいで せかいじゅうで たべられている しろみのたん ばくな さかなです。	587
28火	ごはん	○		さばのぎんがみやき じゃがいものそぼろに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、とり はんぺん さばのぎんがみやき かいそうミックス	こんにやく、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	さばのぎんがみやきは にんきメニューです。あ まみそあじで たべやすく ほねまでたべられる ように くふうしてあるりょうりです。	627

<p>まごわや</p> <p>野菜を食べて元気になろう</p> <p>野菜をどれくらい食べていますか？野菜は毎日を 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。</p> <p>1日にとりたい野菜の量！</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>色の濃い野菜 90g~100g</p> <p>にんじん ほうれんそう ピーマン トマト ブロッコリー こまつな</p> </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>その他の野菜 150g~200g</p> <p>たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう なす はくさい たけのこ ながねぎ</p> </div> </div>	<p>て えいようほう</p> <p>手ばかり栄養法 (自分の手のひらで1日にとる野菜)</p> <p>1日に自分の両手1杯の 「色の濃い野菜」をとろう!</p> <p>かぼちゃ ほうれんそう ピーマン</p> <hr/> <p>1日に自分の両手2杯の 「その他の野菜」をとろう!</p> <p>きゅうり なす だいこん キャベツ</p>	<p>野菜を食べると</p> <p>いいことがたくさんあります</p> <ul style="list-style-type: none"> 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つく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。
<p>せつしゆきじゆん</p>		
<p>640</p>		

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、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には「しょくいくのひ~おうちでごはんのひ~」です。

こんげつ(きゅう)しょくにと(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

もっと野菜を食べてほしい！
私たちは、おいしい野菜を産出(産地)しています！

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)じゆ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。