

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						
1 水	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 でんぶん、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	A
2 木	ごはん	○	いわしの蒲焼き さつま汁 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、でんぶん 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を立て、邪気をはらう風習があります。	821	A
3 金	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	C
6 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	A
7 火	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	A
8 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、でんぶん 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、安城市は愛知県の中で2番目に多く収穫されます。	877	A
9 木	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	A
10 金	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	B1
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 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 でんぶん、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	B2
14 火	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	A
15 水	ごはん	○	関東煮 さつま芋の天ぷら 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 さつま芋の天ぷら、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ヶ月ぐらい貯蔵して余分な水分がなくなつてからの方が甘味が増します。	803	A
16 木	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 カレールーウ、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	A
17 金	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 ホワイトルーウ、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	C

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						
20月	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、こんにやく、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	A
21火	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	こんにやく、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	A
22水	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 パンキンポタージュ 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	サンドイッチバンズパン 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 食べましょう。	806	C
23木	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年生の卒業お祝い献 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	A
24金	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	B1
27月	発芽玄米 ごはん	○	ハヤシライス 元気サラダ ◎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	B2
28火	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。	746	B2
せっしゅきじゅん								820	

まごわ や さしい 野菜を食べて元気になろう

野菜をどれく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！

<p>色の濃い野菜 90g~100g</p>  <p>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</p>	<p>その他の野菜 150g~200g</p>  <p>たまねぎ キャベツ 大根 きゅうり ごぼう きのこ 長ねぎ</p>
---	---

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 トマト
ピーマン

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 なす
大根 キャベツ

野菜を食べると いいことがたくさんあります

- 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。
 〇〇は、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。
 *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。