

平成 29 年

がっ こう きゅうしよくこんだてひょう
2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	めい 名			おもに体をつくる しょくひん	おもに体の調子を整える しょくひん	おもにエネルギーのもとになる しょくひん	メ ッ セ ー ジ	エネルギー Kcal
	しよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳		しよくさい 主菜、副菜、その他の順序	からだ におもに体をつくる しょくひん	からだ におもに体の調子を整える しょくひん					
1 水	ごこごはん	○	とうふハンバーグおろしソース 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、おたにく はんぺん、とうふハンバーグ	たまねぎ、キャベツ、にんじん だいこん、きゅうり ふくじんづけ	ごこごはん、じゃがいも カレールウ、こめあぶら さとう、でんぶん、ごま	わふうカレーには、カレーシチューに かつおだしとしょうゆをくわえて わふうに アレンジしたメニューです。	557			
2 木	ごはん	○	ポークしゅうまい なまあげのちゅうかに かいそうサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、おたにく なまあげ、しゅうまい かいそうミックス	キャベツ、たまねぎ、たけのこ にんじん、くろきくらげ きゅうり、とうもろこし	ごはん、さとう、ごまあぶら でんぶん	しゅうまいは、ちゅうごくでは「てんしん」ともよばれます。てんしんは「かるいしょくじ」という意味です。	515			
3 金	ごはん	○	いわしのかばやき さつまじる こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう、とりにく ミックスみそ、いわしのひらき	だいこん、にんじん、ねぎ はくさい、こまつな	ごはん、さつまいも なたねあぶら、さとう、でんぶん	きょうは、せつぶんです。おにが いわしをやくけむりをおそれるといい、このひにいわしを食べる しゅうかんがあります。	518			
6 月	ごはん	○	かんとうに かぼちゃのてんぶら れんこんのゆかりあえ	ぎゅうにゅう、あげボール ちくわ、かくあげ、こんぶ	だいこん、にんじん こんにやく かぼちゃのてんぶら れんこん、ゆかりこ	ごはん、さといも、さとう なたねあぶら	れんこんの80%が すいぶんです。べんぴをよぼうする しょくもつせんいが おおくふくまれています。	510			
7 火	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 だいた、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 こめあぶら、コーンスターチ さとう、ドレッシング	スコッチエッグは、イギリスりょうりです。ピクニックで よくたべられています。	539			
8 水	わかめごはん	○	しのだのみそかけ 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 たくじょうあまみそ	ぎゅうにゅう、おたにく はんぺん、こんぶ けんちんしのだ、ハム あまみそ、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	ごはん、さとう、ごま	「しのだ」とは、あぶらあげをつかつたりょうりのことです。きょうは、あまみそを かけてたべます。	550			
9 木	ラーメン	○	こめこししゃもフライ ごもくラーメン こふきいも コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう、おたにく わかめ、こめこししゃもフライ	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 コーヒーぎゅうにゅうのもと	じゃがいもにふくまれる ビタミンCは、りんごのやく5ばい あります。かねつしても こわれにくいのが とくちょうです。	481			
10 金	ごはん	○	さばのぎんがみやき じゃがいものそばろに はくさいのごまずあえ	ぎゅうにゅう、とりにく はんぺん、さばのぎんがみやき	こんにやく、たまねぎ にんじん、グリーンピース はくさい	ごはん、じゃがいも、さとう ごま	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 くふうされているりょうりです。	534			
13 月	ごはん	○	マヨタコフライ じゃがいものしろみそしる ひじきののもの	ぎゅうにゅう、なまあげ しろみそ、マヨタコフライ ひじき、とりにく	にんじん、はくさい、ねぎ れんこん	ごはん、じゃがいも なたねあぶら、こめあぶら さとう	ひじきは、こんぶやわかめとおなじ かいそうのなかまです。ほねをじょうぶにするカルシウムをおおくふくんでいます。	522			
14 火	はつが げんまい ごはん	○	ハヤシライス やさいソテー りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう、おたにく だっしふんにゅう、ベーコン りんごヨーグルト	たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ 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	やさいソテーの「ソテー」は、すこしのあぶらで ざいりょうをいためるという味の フランスごです。きょうは ベーコンのあぶらで いためます。	526			
15 水	むぎごはん	○	チャーハンのぐ かにたま とうふスープ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう、とうふ かまぼこ、かにたま、ハム	はくさい、にんじん ほうれんそう、くろきくらげ たまねぎ、ねぎ、とうもろこし	むぎごはん、こめあぶら さとう、でんぶん、ごまあぶら さつまいもスティック	かにたまは、ふわつとした ふよふのはなに にているので「フーヨーハイ」ともよばれています。	475			
16 木	サンドイッチ パンズパン	○	てりやきチキン パンズパンポタージュ みどりキャベツ	ぎゅうにゅう、ソーセージ とりにくのてりやき	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ きゅうり、にんじん	サンドイッチパンズパン こめあぶら、ホワイトルウ なまクリーム	かぼちゃは、きゅうしゅうでは「ボウブラ」、おおさかでは「ナンキン」、とうきょうでは「トウナス」などと よばれています。	512			
17 金	ごはん	○	こめこホキフライのこうみソースがけ えびととうふのくずじる こんぶあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、えび とうふ、こめこホキフライ しおこんぶ	はくさい、にんじん チンゲンサイ、ねぎ レモンかじゅう、きゅうり	ごはん、でんぶん なたねあぶら、さとう	ホキは たいちよう40cmから100cmくらいです。せいかかくくで たべられている しろみのさかなです。	475			

日曜	こん 献		だて 立	めい 名	からだ しょうひん おもに体をつくる食品	からだ しょうひん ととの しょうひん おもに体の調子を整える食品	しょうひん 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
	しゅしよく 主食	ぎゅうにちう 牛乳							
20月	ごはん	○	ちゅうかはん たこだんごのたこやきふう あんにと豆腐		ぎゅうにゆう、ぶたにく、いか たこだんご、あおのりこ かつおぶし	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、でんぶん ごまあぶら、こめあぶら あんにと豆腐	たこだんごのたこやきふうは、「たこだんご」と、 ケチャップとソースでつくった たれでたこやきの ように仕上げます。	478
21火	うどん	○	カレーなんばん さといもコロッケ きゅうりとわかめのすのもの		ぎゅうにゆう、とりにく かまぼこ、わかめ	にんじん、たまねぎ、こまつな ねぎ、しょうが、きゅうり	うどん、カレールウ、でんぶん さといもコロッケ なたねあぶら、ごま、さとう	なんばんは、えどじだいに とうがらしや ねぎの ことをよんでいました。カレーなんばんには つ かれをとるようかがある ねぎがはいっています。	537
22水	ごはん	○	あいちのれんこんいりつくね みそに キャベツのとさあえ かたぬきチーズ		ぎゅうにゆう、ぶたにく なまあげ、あかみそ、つくね かつおぶし、かたぬきチーズ	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	あいちのれんこんつくねは、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。	503
23木	スライス パン	○	ツナオムレツ かぶのシチュー サーキャベツ いちごジャム		ぎゅうにゆう、ベーコン だっしふんにゆう、ツナオムレツ	にんじん、たまねぎ、かぶ グリンピース、キャベツ きゅうり	スライスパン、ライスマカロニ ホワイトルウ、こめあぶら 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 いろいろありま す。	547
24金	ごはん	○	いかフライ のっぺいじる にまめ アセロラミニゼリー		ぎゅうにゆう、とりにく、ちくわ いかフライ、だいち、こんぶ	だいこん、ねぎ、こんにやく にんじん、ごぼう	ごはん、でんぶん なたねあぶら、さとう アセロラミニゼリー	のっぺいじるは、やさいなどを だしにて、しょ うゆで あじをととのえ、でんぶんで ところみをつ けた きょうどりよりです。	496
27月	ごはん	○	かれいフライ ちゃんこに キャベツのごまゆかり たくじょうソース		ぎゅうにゆう、とりにくだんご 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 ゆかりこ	ごはん、さとう、なたねあぶら ごま	ふゆきゃべつは、「かんだまキャベツ」ともよば れ、まきがしっかりしていて かねつちょうりにむ いています	509
28火	ごはん	○	やきぎょうざ マーボービーンズ あおなのナムル		ぎゅうにゆう、とうふ ぶたにく、だいち、あかみそ やきぎょうざ	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく 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、ごま、ごまあぶら	マーボービーンズに はいっているだいち は お もに あんじょうしで とれたものです。あんじょう しは あいちけんのかで 2ばんめにだいちが とれます。	525
せつしゅきじゅん									510

まごわ
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。

やさ
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。
- 水分は、体内の水分不足を補います。

て 手ばかり栄養法 ~自分の手のひらで1日にとる野菜~
(手の大きさによって量はかわります)

1日に自分の両手1杯の「色の濃い野菜」をとりよう!

90g程度

にんじん かぼちゃ トマト
ブロッコリー ほうれんそう ピーマン

1日に自分の両手2杯の「その他の野菜」をとりよう!

150g程度

たけのこ きゅうり たまねぎ ながねぎ なす
ごぼう はくさい キャベツ

おしらせ

ざいりょう つごう
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。容器は園で処理してください。

まいつき19には「しよくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。

こんげつのきゅうしよ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

こめ きゅうり チンゲンサイ
キャベツ だいち にんじん

もっと認知症商品を
食べよう
私たちは、
いたいもあいち運動
（毎週毎月）を
応援しています!

こんだては、きほんとして しゅさい、ふくさい、しるもの、デザートのじゅんに かいてあり
ます。ごはんにまぜるものやめんりょうりは、しゅしよくとして 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。