

平成 30 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**

(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	めい 名	からだ しょうひん	からだ しょうひん	しょうひん	メ ッ セ ー ジ	エネルギー Kcal
	しゅじょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳			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		
10 水	はつがげんまいごはん	○	カレーライス はなやさいのサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、だっしふんにゅう ハム	たまねぎ、にんじん グリーンピース、ブロッコリー カリフラワー、とうもろこし	はつがげんまいごはん じゃがいも、カレールウ ノンエッグマヨネーズ コーヒーぎゅうにゅうのもと	はなやさいのサラダには、はなのつばみをたべるやさいの ブロッコリーとカリフラワーがはいっています。どちらのやさいにも ビタミンCが おおおく、びょうきにかかりにくしてくれます。	673	
11 木	レーズンロールパン	○	あいちのしらすオムレツ ポークビーンズ コールスローサラダ たくじょうフレンチドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、だいず あいちのしらすオムレツ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ きゅうり	レーズンロールパン、じゃがいも さとう、ドレッシング	しらすは、おおきくなる と いわしくになり、あいちけんのちかくのうみで たくさんとれます。ほねをじょうぶにする カルシウムが おおくとれます。	707	
12 金	ごはん	○	れんこんサンドフライ しらたまぞうに ひじきとじゃこのふりかけ かみかみくるまめ	ぎゅうにゅう、れんこんサンドフライ まぐろあぶらづけ、しらすぼし ひじき、かつおぶし かみかみくるまめ	はくさい、にんじん、かぶ こまつな、ピーマン	ごはん、しらたまもち なたねあぶら、さとう	おしよがつに、おぞうにや くるまめなど おせちりょうりをたべましたか。おぞうには、すんでいるばしょや かにによって ぐや もちのかたち あじつけなどがちがいます。	614	
15 月	ごこごはん	○	こめこししゃもフライのこうみソースかけ(2こ) れんこんじる れんこんのきんぴら	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ こめこししゃもフライ、ぶたにく	こんにやく、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ、しょうが レモンかじゅう、れんこん	ごこごはん、さといも ごまあぶら、なたねあぶら さとう	れんこんは、あいちけんをながれる きそがわのかりゅうにある あまじいきの とくさんぶつです。あきからふゆにかけてとれ、みかんよりビタミンCが おおおくふくまれています。	643	
16 火	ごはん	○	ビビンバ きんしたまご ワントンスープ みかんヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく きんしたまご、みかんヨーグルト	はくさい、にんじん、くろきくらげ メンマ、しいたけ、にんにく もやし、チンゲンサイ	ごはん、ワントンのかわ、さとう こめあぶら、ごま、ごまあぶら	きょうのビビンバには、あいちけんのおたにくや あんじょうしさんのチンゲンサイを、みかんヨーグルトには、あいちけんさんの ぎゅうにゅうをつかっています。	647	
17 水	ごはん	○	ちゅうかはん あいちのやさいはるまき きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび あいちのやさいはるまき やきのり	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、きゅうり	ごはん、さとう、でんぶん なたねあぶら、ごま ごまあぶら	あいちのやさいはるまきには、あいちけんさんのキャベツとれんこんが はいっています。はるまきは、はるのはじめのころ、しんめがでたやさいをぐとしてつくったところから なづけられました。	654	
18 木	わかめごはん	○	さばのおかかに ◎ふゆやさいとぶたにくのごまいために もやしのおひたし	ぎゅうにゅう、わかめ、ぶたにく なまあげ、さばのおかかに	だいこん、はくさい、にんじん しいたけ、もやし、ほうれんそう	ごはん、ごま、でんぶん、さとう ごまあぶら	ふゆやさいとぶたにくのごまいために、ふゆにとれるだいこんと はくさいがはいっています。ぶたひきにく、なまあげといっしょに にて、でんぶんでとろみをつけ、ごまごまあぶらで かおりよく つくります。	647	
19 金	むぎごはん	○	マーボー豆腐 わかさぎのからあげ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ あかみそ、わかさぎのからあげ ハム	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、キャベツ、とうもろこし	むぎごはん、さとう、でんぶん なたねあぶら、ごまあぶら	わかさぎは、まるごとたべられるので、ほねやはをじょうぶにする カルシウムがおおくとれます。	655	
22 月	ごはん	○	うなぎめしのぐ ふだまじる ゆかりあえ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう、とり、かまぼこ うなぎのかばやき	チンゲンサイ、にんじん みつば、キャベツ、ゆかりこ	ごはん、ふ、さとう さつまいもスティック	あいちけんは、うなぎのようしょくがさかんです。あいちけんさんの うなぎのほそぎり と みつばをいれて ぐをつくります。ごはんのにせて「うなぎめし」にしたべましょう。	577	
23 火	きしめん	○	ごもきしめん えびてんぷら いよかん	ぎゅうにゅう、とり、かまぼこ あぶらあげ、えびてんぷら	はくさい、にんじん、ねぎ しいたけ、いよかん	きしめん、さとう、なたねあぶら	きしめんは、あいちけんの きょうどりょうりです。えびてんぷらをのせて「えびてんぷらきしめん」にしたべましょう。	608	
ぜん くに がっ こう きゅうしょく しゅう かん <b>全国学校給食週間</b>									
24 水	ごはん	○	さけのしおやき ぶたじる たくあんづけ あじつけのり	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、あかみそ さけのしおやき、あじつけのり	たまねぎ、はくさい、にんじん、 ねぎ、たくあんづけ	ごはん、さといも、ごま	きょうのメニューは、にほんでさいしょのがっこうきゅうしょく「おにぎり、しおじゃけ、つけもの」をイメージしたものです。	595	
25 木	こめこパン	○	れんこんハンバーグのいちじくソースかけ かぶのクリームに ファイバーゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう、とり、えび だっしふんにゅう れんこんハンバーグ	かぶ、たまねぎ、にんじん とうもろこし、レモンかじゅう みかん、パイナップル	こめこパン、じゃがいも ホワイトルウ、オリーブオイル こめあぶら、いちじくジャム ファイバーゼリー	あんじょうしさんのこめをつかった こめこパン、かぶをつかったクリームに、いちじくソース、あいちけんさんの れんこんがはいったハンバーグをつけました。フルーツあえは、とうめいカップにもりつけましょう。	686	

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
	主 食	牛乳							
26 金	ごはん	○	めひかりフライ(2こ) にみそ チンゲンサイのごまあえ	ぎゅうにゅう、ふたにく なまあげ、はんぺん、あかみそ めひかりフライ	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	めひかりは、みかわわんでとれる さかなで、め がひかっていることから そのながつきました。 にみそは、みかわちほうを ちゅうしんとした あ いちけんの きょうどりょうりです。	607	
29 月	ごはん	○	あいちのごもくあつやきたまご ひきずり すあえ さかなふりかけ	ぎゅうにゅう、とりにく、かまぼこ あいちのごもくあつやきたまご さかなふりかけ	こんにやく、はくさい、にんじん ねぎ、だいこん	ごはん、なまふ、さとう	ひきずりと すあえは、あいちけんのきょうどりよ うりです。すあえは、このちほうの よびかたで、 だいこんやにんじんを たんざくぎりにし、あぶら あげといっしょに あまずでいた すのものです。	628	
30 火	ごはん	○	とりめしのぐ キャベツいりミンチカツ あいちのいわしりつみれじる	ぎゅうにゅう、すりみだんご あかみそ、キャベツいりミンチカツ とりにく、あぶらあげ	にんじん、だいこん、ねぎ	ごはん、さといも、なたねあぶら こめあぶら、さとう	あいちけんのはらし、とよはしし、あんじょう しなどでは、キャベツがたくさんとれます。ま た、いわしも みかわわんでおおくとれ、すりつ ぶしてつくった つみれでしるをつくりました。	714	
31 水	スライス パン	○	にくだんごのケチャップに(2こ) ポトフ レモンサラダ いちじくジャム	ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ベーコン にくだんごのケチャップに	だいこん、にんじん、セロリ キャベツ、とうもろこし レモンかじゅう	スライスパン、じゃがいも オリーブオイル、さとう いちじくジャム	ポトフは、フランスのかていりょうり、にく、ソー セージ、やさいをじっくりにこんだりょうりです。 だいこん、にんじん、セロリ、じゃがいもなどのや さいと ソーセージをにこんでつくります。	682	

**1月24日から30日は**  
**全国学校給食週間**です

学校給食のはじまり

学校給食は今から120年以上前、山形県の小学校で弁当を持ってこられない子どもたちのお昼ご飯を出したことから始まりました。戦争で一時中断しましたが、戦後(約70年前)アメリカの支援団体からの援助により、昭和21年12月24日に学校給食が再開することができました。12月24日は冬休みなので1月24日から30日までを「学校給食週間」としています。このようにたくさんの人たち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。現在の学校給食は、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために「生きた教材」としての役割を担っています。学校給食週間の1週間を中心に「安城を食べる月間」として、愛知県や安城市の郷土料理や地場産物を使った献立を多く取り入れました。

**つって 作って**  
みませんか  
給食の味

**とりめし**

材料(4人分)  
こめ 米……………280g  
とりにく 鶏肉……………80g  
あぶら 油揚げ……………12g  
あぶら 油……………1g  
さとう 砂糖……………16g(約大さじ2弱)  
しょうゆ しょうゆ……………20g(約大さじ1)  
みりん……………6g(約小さじ1)  
さけ 酒……………6g(約小さじ1)  
わふう 和風だし……………4g(約小さじ1)

作り方  
①米を洗い、水を加えて炊く。  
②鶏肉は、細かく切る。油揚げは半分に切って3mm幅に切り、湯をかけて油抜きする。  
③鍋に油をひき、鶏肉を入れてよく炒める。  
④油揚げと調味料を入れて、甘辛く煮る。  
⑤炊き上がったごはんに、④を入れて混ぜる。

とりめしは、高浜市の郷土料理です。高浜市は養鶏業が盛んで、昔、にわとりを飼っている家庭も多く、卵を産み終わった“廃鶏”で作られてきました。ぜひ作ってみてください。

**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(1月)のきょうしゅ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 いちじく チンゲンサイ だいず カリフラワー  
だいこん きゅうり こまつな ブロccoli  
キャベツ かぶ あかじそ にんじん

名前がつきました。おいしくて、もっと愛知県産品を食べよう。私たちは、いいともあいち運動(地産地消)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。