

平成 30 年

1 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						
10 水	ごはん	○	れんこんサンドフライ 白玉雑煮 ひじきとじゃこのふりかけ かみかみ黒豆	牛乳、れんこんサンドフライ まぐろ油漬、しらす干し ひじき、かつお節 かみかみ黒豆	はくさい、にんじん、かぶ 小松菜、ピーマン	ごはん、白玉もち、なたね油 さとう	お正月に、お雑煮や黒豆などおせち料理を食べましたか。お雑煮は、住んでいる地域や家庭によって、具やもちの形、味付けなどが違います。	793	A
11 木	わかめ ごはん	○	さばのおかか煮 ◎冬野菜と豚肉のごま炒め煮 もやしのおひたし	牛乳、わかめ、豚肉、生揚げ さばのおかか煮	大根、はくさい、にんじん しいたけ、もやし ほうれん草	ごはん、ごま、でんぶ さとう、ごま油	冬野菜と豚肉のごま炒め煮は、冬にとれる大根とはくさいが入っています。豚ひき肉、生揚げなどと煮て、でんぶでとろみをつけ、ごまごま油を加えて香りよく仕上げた料理です。	789	A
12 金	レーズン ロールパン	○	愛知のしらすオムレツ ポークビーンズ コールスローサラダ 卓上フレンチドレッシング	牛乳、豚肉、ベーコン、大豆 愛知のしらすオムレツ	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、大きくなるといわしになり、愛知県の近くの海でたくさんとれます。骨を丈夫にするカルシウムが多くとれます。	859	C
15 月	ごはん	○	うなぎめしの具 ふだま汁 ゆかりあえ 型抜きチーズ	牛乳、鶏肉、かまぼこ うなぎの蒲焼き 型抜きチーズ	チンゲンサイ、にんじん みつば、キャベツ、ゆかり粉	ごはん、ふ、さとう	愛知県は、うなぎの養殖がさかんです。愛知県産のうなぎの細切りとみつばを入れて具を作ります。ごはんのせて「うなぎめし」にして食べましょう。	744	B2
16 火	ごはん	○	中華飯 愛知の野菜春巻 きゅうりのナムル 小魚	牛乳、豚肉、えび 愛知の野菜春巻、焼きのり 小魚	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 きゅうり	ごはん、さとう、でんぶ なたね油、ごま、ごま油	愛知の野菜春巻には、愛知県産のキャベツとれんこんが入っています。春巻の名前は、立春の頃、新芽が出た野菜を具として作ったことが由来です。	834	B2
17 水	発芽玄米 ごはん	○	カレーライス 花野菜のサラダ 卓上ノンエッグマヨネーズ コーヒ牛乳の素	牛乳、豚肉、チーズ 鶏レバー、脱脂粉乳、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	発芽玄米ごはん、じゃがいも カレー ノンエッグマヨネーズ コーヒ牛乳の素	花野菜のサラダには、花のつぼみを食べる野菜のブロッコリーとカリフラワーが入っています。どちらの野菜にも、ビタミンCが多く、かぜなどの病気にかかりにくくしてくれます。	816	B2
18 木	麦ごはん	○	マーボー豆腐 わかさぎの唐揚げ 中華あえ	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ わかさぎの唐揚げ、ハム	たまねぎ、にんじん たけのこ、ねぎ、黒きくらげ にんにく、しょうが、もやし キャベツ、とうもろこし	麦ごはん、さとう、でんぶ なたね油、ごま油	わかさぎは、丸ごと食べられるので、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多くとれます。	804	A
19 金	スライス パン	○	肉団子のケチャップ煮 (3個) ポトフ レモンサラダ いちじくジャム	牛乳 フランクフルトソーセージ ベーコン 肉団子のケチャップ煮	大根、にんじん、セロリ キャベツ、とうもろこし レモン果汁	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、フランスの家庭料理で、肉、ソーセージ、野菜をじっくり煮込んだ料理です。大根、にんじん、セロリ、じゃがいもなどの野菜とソーセージを煮込んで作ります。	839	C
22 月	ごはん	○	めひかりフライ (3個) 煮みそ チンゲンサイのごまあえ	牛乳、豚肉、生揚げ はんぺん、赤みそ めひかりフライ	大根、にんじん、こんにゃく ねぎ、チンゲンサイ、もやし	ごはん、さといも、さとう なたね油、ごま	めひかりは三河湾でとれる魚で、目が光っていることからその名前がつけました。煮みそは、三河地方を中心とした愛知県の郷土料理です。	786	A
23 火	ごはん	○	愛知の五目厚焼き卵 ひきずり 酢あえ 魚ふりかけ	牛乳、鶏肉、かまぼこ 愛知の五目厚焼き卵 魚ふりかけ	こんにゃく、はくさい にんじん、ねぎ、大根	ごはん、生ふ、さとう	ひきずりと酢あえは、愛知県の郷土料理です。酢あえは、この地方の呼び方で、大根、にんじんを短冊切りにし、油揚げと一緒に甘酢で煮た酢の物です。	782	A
全国学校給食週間									
24 水	米粉パン	○	れんこんハンバーグのいちじくソースかけ かぶのクリーム煮 ファイバーゼリーのフルーツあえ	牛乳、鶏肉、えび、脱脂粉乳 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、レモン果汁 みかん、パイナップル	米粉パン、じゃがいも ホワイトルウ、オリーブオイル 米油、いちじくジャム ファイバーゼリー	安城市産の米粉を使ったパン、かぶを使ったクリーム煮、いちじくソースや愛知県産のれんこんが入ったハンバーグをつけました。	787	C
25 木	ごはん	○	さけの塩焼き 豚汁 たくあん漬 味付けのり	牛乳、豚肉、油揚げ、赤みそ さけの塩焼き、味付けのり	たまねぎ、はくさい にんじん、ねぎ、たくあん漬	ごはん、さといも、ごま	今日のメニューは、日本で最初の学校給食「おにぎり、塩鮭、漬物」をイメージしたものです。栄養素がしっかりとれ、お腹もすかないように豚汁もつけました。	748	A

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						
26金	きしめん	○	五目きしめん えび天ぷら ◎お米のタルト	牛乳、鶏肉、かまぼこ 油揚げ、えび天ぷら	はくさい、にんじん、ねぎ しいたけ	きしめん、さとう、なたね油 お米のタルト	きしめんは、愛知県の郷土料理です。えび天ぷらをのせて「えび天ぷらきしめん」にして食べましょう。	787	B1
29月	ごはん	○	とりめしの具 キャベツ入りミンチカツ 愛知のいわし入りつみれ汁	牛乳、すりみ団子、赤みそ キャベツ入りミンチカツ 鶏肉、油揚げ	にんじん、大根、ねぎ	ごはん、さといも、なたね油 米油、さとう	愛知県の田原市、豊橋市、安城市などでは、キャベツがたくさんとれます。また、いわしも三河湾で多くとれ、すりつぶして作ったつみれで汁を作りました。	800	B2
30火	ごはん	○	ビビンバ 錦糸卵 ワンタンスープ ◎みかんヨーグルト	牛乳、豚肉、錦糸卵 みかんヨーグルト	はくさい、にんじん 黒きくらげ、メンマ、しいたけ にんにく、もやし チンゲンサイ	ごはん、ワンタンの皮、さとう 米油、ごま、ごま油	今日のビビンバには、愛知県産の豚肉や安城市産のチンゲンサイを、みかんヨーグルトには、愛知県産の生乳を使っています。	791	B2
31水	五穀ごはん	○	米粉ししゃもフライの香味ソースかけ(2個) けんちん汁 れんこんのきんぴら ◎米粉チョコドッグ	牛乳、豆腐、油揚げ 米粉ししゃもフライ、豚肉	こんにゃく、にんじん ごぼう、大根、ねぎ、しょうが レモン果汁、れんこん	五穀ごはん、さといも ごま油、なたね油、さとう 米粉チョコドッグ	れんこんは、愛知県を流れる木曾川の下流域にある海部地域の特産物です。秋から冬にかけてたくさんとれ、みかんよりビタミンCが多く含まれています。	874	A

1月24日から30日は

全国学校給食週間です



明治22年(1889年)

日本初の
学校給食



塩鮭

おにぎり

つけもの

○学校給食のはじまり

学校給食は今から120年以上前に、山形県の小学校でお弁当を持ってこられることのでき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。

お知らせ

摂取基準

820

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。

*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



米



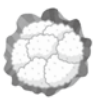
いちじく



チンゲンサイ



大豆



カリフラワー



大根



きゅうり



小松菜



ブロッコリー



キャベツ



かぶ



赤じそ



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。

今月の愛知県の郷土料理や地場産物

愛知県の郷土料理

愛知県.....ひきざり・煮みそ
五目きしめん
隣の市(高浜市).....とりめし

愛知県の産物

めひかり・うなぎ・しらす・いわし
うずら卵・赤みそ・のり・れんこん
ねぎ・ほうれん草・白菜・みつば
豚肉・牛乳

作って
みませんか
給食の味



とりめし

材料(4人分)	米.....280g	油.....1g	みりん.....6g(約小さじ1)
	鶏肉.....80g	砂糖.....16g(約大さじ2弱)	酒.....6g(約小さじ1)
	油揚げ.....12g	しょうゆ...20g(約大さじ1)	和風だし...4g(約小さじ1)

- 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。



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。