

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)



安城市南部学校給食共同調理場

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	がっこう 学校 も盛り付け例
	しゅしょく 主食	ぎゅうじょう 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	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 かみかみくろまめ	ぎゅうにゅう、れんこんサンドフライ まぐろあぶらづけ、しらすばし ひじき、かつおぶし かみかみくろまめ	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	おしょうがつに、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 しよや かていによって ぐや もちのかたち あじつ けなどがちがいます。	614	A	
11 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	647	A	
12 金	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 いわしになり、あいち じゃのちかくのうみで 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	C	
15 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。ごはんにのせて「うなぎめし」に してたべましよう。	577	B2	
16 火	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	B2	
17 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 コービ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 コービーぎゅうにゅうのもと	はなやさいのサラダには、はなのつぼみをた 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 がおおく、びょうきにかかりにくしてくれま	673	B2	
18 木	むぎごはん	○	マーボーどうふ 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、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	A	
19 金	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で、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	682	C	
22 月	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、ぶたにく 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	A	
23 火	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 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 ょうりです。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 たんぎくぎりにし、あぶら あげといっしょに あまずでにた すのものです。	628	A	
ぜん こく がっ こう きゅう しょく しゅう かん 全国学校給食週間										
24 水	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。	686	C	
25 木	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	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	○	ごもくきしめん えびてんぷら いよかん	ぎゅうにゅう、とりにく 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「きょうどりようりです。えびてんぷらをのせて「えびてんぷらきしめん」にしてたべましょう。	608	B1
29月	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	あいちけんのたはらし、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	B2
30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 くるきくらげ、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、あいちけんさんのぶたにくや 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	B2
31水	ごこごはん	○	こめこししゃもフライのこみソースかけ(2こ) けんちんじる 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 あまちいきの 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がおおくとれています。	643	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

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。

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)

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「魔鶏」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。

*がっこうもりつけれいは、クラスけいじされているもりつけれい(A~C)をさんこうにしてもりつけましょう。

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(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	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	ブロッコリー	
				
キャベツ	かぶ	あかじそ	にんじん	

名前がつきました。あいさつです。もって愛知県産品を食べよう。私たちは、いいもあいち運動(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 かけてあります。ごはんにまぜるものや めんりようりは、しゅしよくとして さいしょに かけてあります。

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。