

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



安城市中部学校給食共同調理場

日 曜	こん 献		だて 立	めい 名	おもにからだを つくる しょくひん	おもにからだを ちようし ととの しょうひん	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
	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳			しゅしょく 主菜、副菜、その他の順序	  	  		
10 水	ごはん	○	さけのしおやき ぶたじる きゅうりとわかめのすのもの	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、わかめ	だいこん、はくさい、にんじん ねぎ、きゅうり	ごはん、さといも、ごま、さとう	にほんの「さけ」のなかまは「ぎんザケ」、「べにザケ」、「キングサーモン」などがあります。にほんじんは「せかいでいちばん さけをたべています」。	469	
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 たくじょうコールスロードレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、だいち 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、こめあぶら ドレッシング	しらすは、おおきくなるといわしになり、あいちけんのおちかくのうみで「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。	539	
12 金	ごはん	○	ちゅうかはん はるまき もやしのナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか はるまき	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、もやし	ごはん、さとう、でんぶん なたねあぶら、ごまあぶら	ちゅうかはんにはいっている くろきくらげは、きのこのなかまです。コリコリとした しょっかんのある きのこです。	537	
15 月	ごはん	○	れんこんサンドフライ ごんべいじる ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう、とり、とうふ ミックスみそ、れんこんサンドフライ まぐろあぶらづけ、しらすほし ひじき、かつおぶし	だいこん、にんじん、ねぎ ピーマン	ごはん、じゃがいも なたねあぶら、さとう	ひじきとじゃこのふりかけは、カルシウムがたくさんとれるように ひじきと ちりめんじゃこをつかいます。カルシウムは ほねや はをつよくします。	493	
16 火	はつが げんまい ごはん	○	ポークカレーライス ブロッコリーのサラダ 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 だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん グリーンピース、ブロッコリー あかパプリカ、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	ブロッコリーは、はな（つぼみ）をたべるので「はなやさい」とよばれています。ビタミンCがおおく、かぜなどのびょうきに かかりにくくしてくれます。	517	
17 水	ごはん	○	あいちのごもくあつやきたまご 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、あかみそ ごもくあつやきたまご	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、ごま	あんじょうしてたくさんつくられている チンゲンサイは ちゅうごくからつたわってきた やさいではくさいとおなじ なかまです。	512	
18 木	こめこパン (こむぎいり)	○	れんこんハンバーグのいちじくソースかけ かぶのシチュー ツナキャベツ	ぎゅうにゅう、ベーコン だっしふんにゅう れんこんハンバーグ まぐろあぶらづけ	にんじん、たまねぎ、かぶ グリーンピース、レモンかじゅう キャベツ	こめこパン、じゃがいも ホワイトルウ、こめあぶら いちじくジャム	かぶは、さむいじきに やわらかく あまみもまして おいしくなります。	524	
19 金	ごはん	○	めひかりフライ ひきずり すあえ	ぎゅうにゅう、とり、かまぼこ なまあげ、めひかりフライ	こんにやく、はくさい、にんじん ねぎ、だいこん	ごはん、さとう、なたねあぶら	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 そのなまえがつきました。	470	
22 月	ごはん	○	ビビンバ ワンタンスープ きんしたまご ヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく きんしたまご、ヨーグルト	はくさい、にんじん、にら 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、ワンタンのかわ、さとう こめあぶら、ごま、ごまあぶら	ビビンバは、かんこくのまぜごはんです。「ビビン」がまぜる、「バ」がごはんをあらわします。	502	
23 火	ごはん	○	とりめしのぐ ミンチカツ あいちのいわしいりつみれじる	ぎゅうにゅう、すりみだんご あかみそ、ミンチカツ、とり 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	つみれは、にくやさかなのすりみに しるを いれてだんごにしたものです。きょうは、あいちさんのいわしのすりみを だんごにしたものです。	552	
24 水	むぎごはん	○	マーボーどうふ にんじんしゅうまい くきわかめいりサラダ たくじょうあおじそドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ あかみそ、にんじんしゅうまい くきわかめ	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、きゅうり	むぎごはん、さとう、でんぶん	マーボーどうふは、ちゅうごくのお婆（ばあ）さんがつくったので、麻婆（マーボー）と なづけられました。	522	
25 木	きしめん	○	ごもくきしめん えびてんぶら いよかん	ぎゅうにゅう、とり かまぼこ、あぶらあげ えびてんぶら	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	えびてんぶらをつけます。ごもくきしめんの上のせて「えびてんぶらきしめん」にしてたべましょう。	532	

日曜	献立		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						主菜、副菜、その他の順序
26 金	わかめごはん	○	さばのおかか ◎ふゆやさいとぶたにくのごまいためにおひたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、さばのおかかにわかめ	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は、ふゆにとれるだいこんと はくさい、ぶたひきにく、なまあげなどをにて、でんぶんでとろみをつけ、ごまと ごまあぶらで、かおりよく仕上げます。	561
29 月	ごはん	○	こめこししゃもフライのこうみソースがけ 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、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、レモンかじゅう れんこん	ごはん、さとも、ごまあぶら なたねあぶら、さとう	あいちけん あいさいしは、れんこんのさんちです。 れんこんは、あきから ふゆにとれるやさいです。 かぜを ひきにくしてくれる はたらきがあります。	479
30 火	スライスパン	○	にくだんごのケチャップに ポトフ レモンサラダ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ にくだんごのケチャップに	だいこん、にんじん、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 ブルーベリージャム	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。	479
31 水	ごはん	○	うなぎめしのご 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、とりにく 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	きょうのうなぎは、あいちけんさんのうなぎで す。あいちけんは、うなぎのようしょくがさかん です。	489

1月は 安城を食べる月間です

1月は「安城を食べる月間」として、愛知県や安城市の郷土料理や、地場産物を多く取り入れました。



おしらせ
せつしゅきじゅん 510

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ょ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

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

赤みそ・れんこん・ねぎ

ほうれんそう・はくさい・みつば

豚肉

作ってみませんか給食の味



とりめし

材料(4人分)

こめ	280g
とりにく	80g
油揚げ	12g
油	1g
砂糖	16g (約大さじ2弱)
しょうゆ	20g (約大さじ1)
みりん	6g (約小さじ1)
酒	6g (約小さじ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。
 - ③油揚げは半分は切って3mm幅に切り、湯をかけて油抜きする。
 - ④鍋に油をひき、鶏肉を入れてよく炒める。
 - ⑤油揚げと調味料を入れて、甘辛く煮る。
 - ⑥炊き上がったごはんに、⑤を入れて混ぜる。

とりめしは、隣の市(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”を甘辛く煮て、ごはん混ぜて作るこの料理が作られてきました。“廃鶏”は手に入りくいので、ご家庭で作る時は普通の鶏肉で代用してください。
また、調味料、具の割合を加減し、お好みの味で作ってみてください。



こんだては、きほんとして しゅさい、ふくさい、しるもの、デザートのはじゅんに かにてあります。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。