令和５年 11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	献立名	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう	油脂 種実類		たんぱく質(g)
1	水	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		杏仁豆腐とは、中華料理のデザートです。杏の種の中にある白い実を使って作る豆腐のような料理なので、この名前が付いたと言われています。	609
		ちゅうかはんのぐ（ちゅうかはんのぐをのせてたべましょう。）	ぶたにく、えび うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぷん	ごまあぶら		24.0
		ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、こむぎこ			
		あんにんどうふ				もも、パイナップル	あんにんどうふ			
2	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		にらは、鮮やかな緑色と香りが特徴的な緑黄色野菜です。香りの主な成分はアリシンで、体の疲れをとったり、血の流れを良くして体を温めたりする働きがあります。	641
		しのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん					24.1
		ちゃんこに	とりにくだんご		にんじん、にら	もやし、ごぼう、こんにゃく	さとう			
		ボイルキャベツ				キャベツ				
		たくじょうあまみそ	あまみそ							
6	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		ホイコーローは中華料理の一つで、漢字では「回（す）・鍋・肉」と書きます。中国語で「回」は戻すという意味があり、先にゆでておいた豚肉を鍋に戻してキャベツと炒めたことから、この名前が付いたと言われています。	626
		ホイコーロー	ぶたにく あかみそ		にんじん さやいんげん ピーマン	キャベツ、たまねぎ たけのこ、しょうが にんにく	さとう、でんぷん			22.1
		はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	こむぎこ	なたねあぶら		
		きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごまあぶら		
7	火	ロウカットげんまいごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、げんまい		元気サラダは、小学１年生の国語で習う「サラダでげんき」に登場するサラダを、給食用にアレンジした料理です。みなさんが元気になる食材がいっぱい使われています。どのような食材が入っているか確認してみましょう。	620
		ハヤシシチュー	ぶたにく、とりレバー	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリンピース	じゃがいも	ハヤシルウ		23.3
		げんきサラダ	ハム、かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	こめあぶら		
		アセロラミニゼリー					ゼリー			
8	水	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		米粉とは、その名の通りお米を粉状にしたものです。米粉は小麦粉に比べて油を吸いにくいので、揚げ物に使うとさっぱりと軽い仕上がりになります。給食ではフライの衣や米粉パン、デザートなどにも使われています。	635
		こめこししゃもフライ（２こ）		ししゃも			こめこ	なたねあぶら		24.0
		ぶたにくとやさいのほそぎりいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	はくさい、たけのこ きくらげ、しょうが、にんにく	さとう、でんぷん	ごまあぶら		
		アーモンドあえ				もやし、キャベツ	さとう	アーモンド		
		たくじょうソース								
9	木	こがたロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		きのこは秋が旬の食材です。きのこには、食物せんいやビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けたり、免疫力を高めて風邪を予防したりします。今日の給食にはしめじとえのきたけが入っています。	630
		クリームスパゲティ	とりにく	だっしふんにゅう	にんじん	しめじ、えのきたけ たまねぎ、グリンピース	スパゲティ	こめあぶら ホワイトルウ		25.4
		やきソーセージ	ソーセージ							
		コールスロー				キャベツ、きゅうり		ドレッシング		
		ココアぎゅうにゅうのもと					ココアぎゅうにゅうのもと			
10	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		いかは魚介類の一種です。いかにはタウリンが多く含まれています。タウリンは、心臓や肝臓を強くしたり、視力を回復したりとさまざまな効果があると言われています。	671
		いかのこうみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	パンこ	なたねあぶら		27.9
		おやこに	とりにく、たまご かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう			
		みかん				みかん				
		しそあじひじき		しそあじひじき						
13	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		たらは雪が降るころに旬をむかえることから、漢字で「魚」へんに「雪」と書きます。これから寒くなるにつれてどんどんおいしくなっていきます。「たらの銀紙焼き」は、骨ごと食べられるように調理してあり、カルシウムもたくさんとることができます。	618
		たらのぎんがみやき	たら、みそ				さとう			28.1
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	じゃがいも さとう			
		おひたし			こまつな	もやし	さとう			
14	火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		ほうれん草は、緑黄色野菜です。よく似た野菜に小松菜がありますが、ほうれん草は根元が赤色をしているのが特徴です。この赤色の部分には、心身の成長に大切なマンガンというミネラルが豊富に含まれています。	609
		ハンバーグのいちじくソースかけ	とりにく			たまねぎ、レモンかじゅう	ジャム			24.9
		すましじる	とうふ、かまぼこ		ほうれんそう にんじん	えのきたけ				
		きりぼしだいこんとキャベツのごまあえ	まぐろあぶらづけ			きりぼしだいこん キャベツ	さとう	ごま		
		きらずあげ					きらずあげ			
15	水	ナン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ナン		安城ハーモニーカレーは、昨年度行われた学校給食レシピコンテストで最優秀賞を受賞した料理です。安城市の特産品である、チンゲンサイやきゅうり、いちじくを使ったジャムを使っています。	627
		あんじょうハーモニーカレー	ぶたにく、だいず		チンゲンサイ あかパプリカ トマト	きゅうり	ジャム、さとう			33.3
		ささみチーズいりフライ	とりにく	チーズ			パンこ	なたねあぶら		
		ファイバーゼリーのフルーツあえ				みかん、パイナップル	ファイバーゼリー			
11月16日（木）は「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。										
16	木	あいちのだいこんばごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	だいこんば		**こめ**		ひきずりとは、鶏肉で作ったすきやきのことで、愛知県の郷土料理です。愛知県では昔から肉や卵を生産するために鶏が飼育されており、ひきずり以外にも手羽先など鶏肉を使った料理がよく食べられています。	629
		ひきずり	とりにく かまぼこ		**にんじん** はねぎ	こんにゃく、**はくさい** たまねぎ、しろねぎ	なまふ、さとう			26.5
		きんぴらにくだんご	とりにく		にんじん はねぎ	ごぼう、たまねぎ キャベツ、しろねぎ				
		キャベツのごまゆかり	ふとじは、あんじょうしさんです。かせんは、あいちけんさんです。		あかじそ	**キャベツ**		ごま		
		☆がまごおりみかんゼリー					ゼリー			

日	曜	献立名	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質(g)
		主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類		
17	金	ラーメン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		豚骨ラーメンは1947年に福岡県のラーメン屋で誕生したと言われています。豚骨ラーメンの特徴の一つが白く濁ったスープです。他のラーメンでは弱火でだしをとるところを、強火で煮込んでだしをとっています。	622 28.6
		とんこつラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい、もやし しろねぎ、メンマ				
		チキンたつたあげ	とりにく				でんぷん	なたねあぶら		
		ツナキャベツ（あじつき）	まぐろあぶらづけ			キャベツ				
20	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		今日の納豆に使われている大豆は愛知県産です。納豆は、煮たり蒸したりした大豆を納豆菌で発酵させた食べ物です。豚汁に入っているみそも大豆を発酵させて作ります。発酵食品は、病気から体を守る免疫力を高めてくれる働きがあります。	650 29.9
		かれいフライ	かれい				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
		ぶたじる	ぶたにく、あぶらあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ、だいこん はくさい				
		ごまきゅうり				きゅうり		ごま		
		㊛なっとう	なっとう							
		たくじょうソース								
21	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		アーモンドには、ビタミンやミネラル、食物せんいなどの栄養素が豊富に含まれています。特に老化を防ぐ働きをするビタミンEはトップクラスの量を含んでいます。	627 25.5
		ビビンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら		
		きんしたまご	たまご							
		ワンタンスープ			にんじん、にら	はくさい、きくらげ、メンマ	ワンタンのかわ			
		アーモンド						アーモンド		
22	水	サンドイッチロールパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		ミンチカツはひき肉とたまねぎのみじん切りを合わせ、衣をつけて揚げた料理で、発祥は日本と言われています。地域によって呼び名が異なり、関西では「ミンチカツ」、関東では「メンチカツ」と呼ばれています。	648 28.7
		ミンチカツ	ぶたにく、とりにく			たまねぎ	パンこ	なたねあぶら		
		サワーキャベツ				キャベツ	さとう			
		ポトフ	ソーセージ、とりにく		にんじん	だいこん、セロリ	じゃがいも			
		こぶくろケチャップ								
27	月	わかめごはん　ぎゅうにゅう		わかめ、ぎゅうにゅう			こめ		さつまいもは秋の味覚を代表する食材の一つです。食物せんいがたくさん含まれていて、お腹の中を掃除する働きがあります。旬の食材を味わってください。	648 21.1
		だいこんのそぼろに	ぶたにく、なまあげ		にんじん さやいんげん	だいこん、しょうが	さとう、でんぷん			
		さつまいもコロッケ					さつまいも、パンこ	なたねあぶら		
		からしあえ				もやし、キャベツ とうもろこし	さとう			
28	火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		こんにゃくを作るには、ゆでたり、すりおろしたり、練ったり、固めたりとたくさんの手間と時間がかかります。何気なく食べている食材に、手間がかかっていることを感じ、作った人への感謝の心を持てるといいですね。	662 28.3
		いわしのうめに	いわし			うめ				
		さといもとぶたにくのにもの	ぶたにく、はんぺん		さやいんげん にんじん	こんにゃく たまねぎ	さといも、さとう			
		ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし				
		たくじょうごまドレッシング						ドレッシング		
29	水	スライスパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン		愛知県はいちじくの生産量が、全国1位です。愛知県の中でも安城市と碧南市で多く作られています。今日の給食は安城市産のいちじくを使ったジャムです。いちじくの味を味わってください。	728 33.1
		チーズいりオムレツ	たまご	チーズ						
		ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン、だいず		にんじん	たまねぎ、グリンピース	じゃがいも、さとう			
		だいこんサラダ	まぐろあぶらづけ			だいこん、きゅうり				
		いちじくジャム					ジャム			
30	木	うどん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん		しいたけは、生で食べるものと乾燥させたものがあります。乾燥させた干ししいたけは、水分が少ない分、生のしいたけにくらべ、香りやうま味が強く、だしとしても使われます。五目うどんの汁には、干ししいたけが入っています。	593 22.6
		ごもくうどんのしる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ、しいたけ	さとう			
		かぼちゃのてんぷら			かぼちゃ		こむぎこ	なたねあぶら		
		いそかあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			

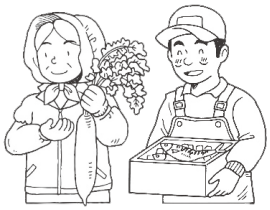
摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20

11月16日（木）は「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。

地場産物を食べて、地産地消

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を『地場産物』、地域で生産された食材をその地域で消費することを『地産地消』といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので、『栽培している様子や生産者の顔が見えるので安心』『新鮮な状態で手に入る』『遠くから輸送しないので、環境への負担も少ない』などの良い点があります。

なぜこの地域で作られるようになったか考えることで、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。この機会に地場産物についてもう一度見直してみましょう。



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。
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」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

☆給食の写真を公開しています！「安城市学校給食協会」のホームページへ ▶