

令和元年 9月学校給食献立表 (中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立名	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主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(g)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群				
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 種類				
3 火	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			ロウカット玄米ごはん		夏野菜のカレーライスには、ピーマン、かぼちゃ、トマト、なすが入っています。夏野菜には水分が多く含まれ、熱中症を予防するなどの効果があるため、今の季節に食べるとよい食品です。	828		
	夏野菜のカレーライス	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	ピーマン かぼちゃ、トマト	なす、たまねぎ		カレールー				
	えびの唐揚げ			えび(からつき)							なたね油
	海そうサラダ			わかめ、昆布 赤すじのり ふのり、茎わかめ		きゅうり、とうもろこし					
	コーヒー牛乳の素						コーヒー牛乳の素				
4 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		男子弁当部の3人の男の子が作ったピビンパ弁は栄養たっぷり、友情もたっぷり入っています。本の巻末には作り方も載っています。火を使わずに電子レンジだけで作ることができるので、挑戦してみてください。	755		
	ピビンパ	豚肉		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	米油、ごま、ごま油				
	錦糸卵	卵									
	ワンタンスープ			にんじん、にら	はくさい、きくらげ メンマ	ワンタンの皮					
アーモンド小魚							アーモンド				
5 木	ラーメン 牛乳		牛乳			ラーメン		ラーメンは中華そばのことです。ラーメンという言葉は、手で引き延ばして作っためんこのことを中国語で「ラミーエン」ということからつけられました。	846		
	五目ラーメン	豚肉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	はくさい、もやし メンマ、白ねぎ						
	ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉、小麦粉	なたね油				
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま				
	⊗チーズドッグ					チーズドッグ					
6 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		さばの銀紙焼きは、骨まで食べられるように調理してあるので、骨や歯をじょうぶにするカルシウムを多くとることができます。	835		
	さばの銀紙焼き	さば、みそ				さとう					
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、こんにやく ごぼう、大根	里いも	ごま油				
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう					
	カシューナッツ						カシューナッツ				
9 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		給食のコンスープには、牛乳や脱脂粉乳が入っています。牛乳の中に含まれるカルシウムは、小魚や野菜に含まれるカルシウムよりも吸収率が良いと言われています。	822		
	チキンライスの具	鶏肉		トマト	たまねぎ マッシュルーム、枝豆	さとう	米油				
	ツナ入りオムレツ	卵、まぐろ油漬									
	コンスープ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	米油 ホワイトルウ				
	りんごミニゼリー					ゼリー					
10 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		米粉ししゃもフライは、米粉のパン粉を使ったフライです。小麦粉のパン粉と比べて少し硬いですが、小麦アレルギーの人も食べられます。よくかんで食べましょう。	860		
	マーボービーフンズ	豆腐、豚肉 大豆、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、しょうが にんにく、白ねぎ	さとう、でんぶん	米油				
	米粉ししゃもフライの 銀あんかけ(2個)		ししゃも			米粉、でんぶん さとう	なたね油				
	青菜のナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま、ごま油				
11 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		ぎょうざは、中国料理の点心の一つです。ぎょうざの中国での主な食べ方は、ゆでて食べる「水ぎょうざ」、蒸して食べる「蒸しぎょうざ」の2種類です。日本でよく食べられているのは、焼いて食べる「焼きぎょうざ」です。	821		
	中華飯	豚肉、えび うずら卵		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、でんぶん	ごま油				
	ぎょうざ(2個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ	小麦粉					
	ひじきサラダ		ひじき		枝豆、とうもろこし						
	卓上ソイドレッシング						ドレッシング				
12 木	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		カラフルマリネは、赤パブリカ、キャベツ、きゅうり、とうもろこしを使った、いろどりのよい料理です。レモン果汁やオリブオイルを使い、甘酸っぱくてさわやかな手作りのドレッシングであえています。	862		
	ボイルソーセージ	フランクフルト ソーセージ									
	さつまいものポターージュ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳		たまねぎ マッシュルーム	さつまいも	ホワイトルウ				
	カラフルマリネ			赤パブリカ	キャベツ、きゅうり とうもろこし レモン果汁	さとう	オリブオイル				
	いちごジャム					ジャム					
13 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		9月13日は十五夜です。十五夜には月見団子や里いも、すすきなどを供えます。「月菜汁」には、お月様に見立てたかぼちゃボールや小松菜、にんじん、ねぎ、大根などの野菜が入っています。	758		
	さんまのしょうが煮	さんま			しょうが						
	月菜汁	鶏肉		にんじん 小松菜、葉ねぎ かぼちゃ	大根、白ねぎ	じゃがいも でんぶん	ごま				
	キャベツのごまゆかり ⊗月見ゼリー			赤しそ	キャベツ		ゼリー				
17 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		「さけの和風マリネ」は新献立です。さけにでんぶんを付けて油で揚げ、ピーマン、赤パブリカ、たまねぎなどの野菜が入った甘酢あんをかけ、暑い日でもさっぱりと食べられるようになっています。	833		
	◎さけの和風マリネ	さけ		ピーマン 赤パブリカ	たまねぎ	でんぶん、さとう	なたね油				
	かきたま汁	卵、かまぼこ 豆腐		にんじん チンゲンサイ	しいたけ	でんぶん					
	キャベツのかおりあえ			青じそ	キャベツ						
きらず揚げ						きらず揚げ					
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		しょうがの辛み成分には殺菌作用があるため、薬味としてよく使われます。肉や魚の臭み消しや、風味付けなどにも使用したりします。	817		
	信田のみそかけ	豆腐、油揚げ、たら	ひじき	にんじん							
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう					
	みどりキャベツ				キャベツ、きゅうり						
卓上甘みそ	赤みそ				しょうが	さとう	ごま				

日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主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(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・さとう	6群 油脂 種実類			
19 木	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		ジャージャーめんは、「肉みそそば」のことで、肉みそを中華めんなどにかけて食べますが、今日はソフトめんと一緒に食べましょう。	915	39.3
	ジャージャーめん	豚肉、赤みそ		にんじん さやいんげん	にんにく、しょうが たまねぎ、しいたけ たけのこ、もやし	さとう、でんぶん				
	えびしゅうまい(2個) 中華風サラダ	えび、たら			たまねぎ きゅうり、とうもろこし	小麦粉 はるさめ、さとう	ごま油			
20 金	米粉パン(小麦入り) 牛乳		牛乳			米粉パン		アイアンチキンは、鉄分の多い鶏レバーを使った料理です。レバーが苦手な人にも食べてもらえるように、ケチャップやソースを使ったそれをからめています。	767	34.0
	アイアンチキン	鶏レバー				でんぶん、さとう	なたね油			
	じゃがいものベーコン煮	ベーコン		にんじん 黄パプリカ さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも				
	ファイバーゼリーのフルーツあえ アーモンド	カップに入れて食べましょう。			もも、パイナップル	ファイバーゼリー	アーモンド			
24 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		今日のコロッケは、今が旬の里いもを使ったコロッケで、じゃがいものコロッケとは違った味や食感です。	790	28.2
	豚汁	豚肉、豆腐 油揚げ、赤みそ		小松菜 にんじん、葉ねぎ	大根、白ねぎ					
	里いもコロッケ	鶏肉				里いも、パン粉 小麦粉	なたね油			
	いりこふりかけ	かつお節	しらす干し、昆布			さとう	ごま			
25 水	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			ごはん		高野豆腐は、豆腐を凍らせた後に乾燥させたもので、日本の伝統的な保存食です。たんぱく質やカルシウムが多く消化もよいため、成長期に食べるとよい食品です。	770	30.7
	厚焼き卵	卵								
	高野豆腐の炒り煮	高野豆腐、鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく	里いも、さとう				
	アーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド			
26 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		ささみは、1羽のにわとりから2本しかとれない肉です。いろいろな部位の中で1番脂肪分が少なくやわらかく、さっぱりとしています。今日は梅干しのペーストと愛知県産の大葉と一緒にフライにしています。	795	32.9
	キムタクご飯の具	豚肉		葉ねぎ	白ねぎ、はくさい 白菜キムチ たくあん漬、つぼ漬		ごま油			
	◎ささみの大葉梅肉フライ	鶏肉		青じそ	うめ	パン粉、小麦粉	なたね油			
	中華風スープ	ハム、かまぼこ		チンゲンサイ にんじん、にら	きくらげ、メンマ	はるさめ、でんぶん				
	☆フローズンヨーグルト		ヨーグルト							
27 金	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			サンドイッチ パンズパン		愛知県のいちじくの生産量は全国1位で、愛知県の中でも安城市は主な産地です。いちじくは、食物せんいや無機質の多い食品です。	763	30.3
	ハンバーグのいちじくソースかけ	牛肉、豚肉、鶏肉			たまねぎ、レモン果汁	パン粉、ジャム				
	ミネストラスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ	じゃがいも ライスマカロニ	オリーブオイル			
	野菜の甘酢あえ	サンドイッチパンズパンに、ハンバーグのいちじくソースかけと野菜の甘酢あえをはさんで食べましょう。		にんじん	キャベツ	さとう				
30 月	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			ごはん		豆乳は大豆を水で戻し、水を加えてすりつぶして加熱した後、こして作ります。たんぱく質やビタミンB1が多く、肉と同じような栄養があります。	754	28.8
	かわいいフライ	かわいい				パン粉、小麦粉	なたね油			
	豆乳入りみそ汁	豚肉、油揚げ 白みそ、豆乳		にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	えのきたけ、白ねぎ					
	ポイルキャベツ 卓上ソース				キャベツ					

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13-20

早寝・早起き・朝ごはん、元気に学校生活を送ろう

みなさんは、早寝・早起きをして朝ごはんを食べていますか？
栄養バランスのよい朝ごはんをとることは、体力、集中力、学習能力にも大きな影響があります。
もう一度、家族全員で毎日の生活習慣を見直して、朝から元気にスタートできるように早寝・早起き・朝ごはんを実践しましょう。



早く起きる

朝ごはんを
しっかり
食べられる

集中して
勉強できる

お知らせ

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～お家でごはんの日～」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



大豆



いちじく



赤じそ



なす



チンゲンサイ



小松菜



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。

安城市は東日本を中心に17都県で生産された青果物を対象に放射能検査を行っています。
検査結果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は安城市学校給食協会のホームページにてご覧いただけます。