



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			
	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	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			
19 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		しょうがの からみせいぶんには さっきんこうかがあるため やくみとしてつかいます。にくやさかなの くさみとりやふうみづけなどにもつかいます。	664	24.3
	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						
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		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					
たくじょうあまみそ	あかみそ			しょうが	さとう	ごま				
20 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		こめこししゃもフライは こめこのパンをつかっています。こむぎこの パンことくらべて すこしかたいてですがこむぎアレルギーのひとまたべられます。よくかんでたべましょう。	715	29.1
	マーボービーフ	とうふ、ぶたにく だいず、あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しょうが にんにく、しろねぎ	さとう、でんぶん	こめあぶら			
	こめこししゃもフライの ぎんあんかけ(2こ)		ししゃも			こめこ、でんぶん さとう	なたねあぶら			
	あおなのナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま、ごまあぶら			
24 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		さばのぎんがみやきは ほねまでたべられるように ちょうりしてあります。ほねやはをしようぶにする カルシウムがおおくとれます。	602	25.8
	さばのぎんがみやき	さば、みそ				さとう				
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ、こんにやく ごぼう、だいこん	さといも	ごまあぶら			
	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
25 水	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		アイアンチキンは てつぶんの おおい とりのレバーをつかったりょうりです。レバーがにがてなひとにも たべてもらえるように ケチャップやソースをつかった たれをかためています。	617	28.3
	アイアンチキン	とりレバー				でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	じゃがいものベーコンに	ベーコン		にんじん きパプリカ 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				もも、パイナップル	ファイバーゼリー				
26 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きゅうしよくのコーンスープには きゅうにゅうや だっしふんにゅうがはいっています。ぎゅうにゅうは カルシウムをふくむしよくひんのなかでも いちばん きゅうしよくがよいと いわれています。	714	26.2
	チキンライスのご こはんとまぜて たべましょう。	とりにく		トマト	たまねぎ、マッシュルーム えだまめ	さとう	こめあぶら			
	ツナいりオムレツ	たまご まぐろあぶらづけ								
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	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	こめあぶら ホワイトルウ			
りんごミニゼリー					ゼリー					
27 金	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		ラーメンは ちゅうかさばのことです。ラーメンという ことは てでひきのぼして つくっためんのことをちゅうごくで「ラーメン」という ことから つけられました。	623	27.6
	ごもくラーメン	ぶたにく	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい、もやし メンマ、しろねぎ					
	ミンチカツ	ぶたにく とりレバー			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま			
30 月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		とうにゅうは、だいずからで きます。だいずをみずでもどし みずをくわえてすりつぶしたあと かねつして こして つくれます。たんぱくしよく やビタミンB1がおおくと おなじような えいようが あります。	591	24.0
	かれいフライ	かれい				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	とうにゅういりみそしる	ぶたにく、あぶらあげ しろみそ とうにゅう		にんじん チンゲンサイ はねぎ	えのきたけ しろねぎ					
	ポイルキャベツ				キャベツ					
たくじょうソース										

**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と食べられる → 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。
- ようきは、がっこうしよりの容器は学校で処理してください。

まいつき19にちは「しよくいくのひ～おうちでごはんのひ～」です。

**こんげつのか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」ととれるたべもの**



名前がつきました。あいまるです。きんぎょ、知照産品を食べた後は、いいともあいまる(知照産品)を応援しています！



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。