

# 令和元年 10月学校給食献立表 (中学校)



安城市南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			
1火	ごはん	牛乳				ごはん		さやいんげんは、いんげん豆を未熟なうちに収穫し、さやごと食べる野菜です。江戸時代に「隠元(いんげん)」さんという中国のお坊さんが日本に伝えたため、この名前がついたといわれています。	826	36.8
	いわしの煮付け	いわし			うめ					
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、鶏肉卵		さやいんげん	たまねぎ、ごぼうはくさい	さとう				
	ほうれん草のごまあえ			ほうれん草	もやし	さとう	ごま			
2水	ミルクロールパン	牛乳				ミルクロールパン		マーマレードはジャムの仲間です。オレンジやみかんなどのかんきつ類の果物から作られます。マーマレードは、果物の皮が入っているのが特徴です。	841	40.8
	若鶏のマーマレード焼き	鶏肉				マーマレード				
	あさりのチャウダー	あさり、ベーコン	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ オリーブオイル			
	コールスロー			にんじん	キャベツ、きゅうり					
	卓上コールスロードレッシング						ドレッシング			
3木	ごはん	牛乳				ごはん		きらず揚げは何からできているか知っていますか？正解は「おから」です。おからは大豆から豆乳を作るときに出るしぼりかすです。これを油で揚げた物がきらず揚げです。よくかんで食べましょう。	799	32.0
	たらの銀紙焼き	たら、みそ				さとう				
	ふだま汁	鶏肉、油揚げ		小松菜 にんじん	えのきたけ	ふ				
	もやしときゅうりのあえもの				もやし、きゅうり	さとう				
	きらず揚げ					きらず揚げ				
4金	ラーメン	牛乳				ラーメン		4年に1度開催されるラグビーワールドカップが、今年には日本で開催されています。愛知県でも安城市の隣の豊田市で試合が行われています。これにちなんで、今日はラグビー応援チーズがつきます。	792	30.9
	広東風ラーメン	豚肉		にんじん チンゲンサイ	はくさい、もやし メンマ、きくらげ	でんぶん				
	揚げ米粉ぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、しょうが	米粉	なたね油			
	きゅうりのナムル				きゅうり		ごま、ごま油			
	ラグビー応援チーズ		チーズ							
7月	ごはん	牛乳				ごはん		栗は、秋が旬の食べ物です。日本では栗きんとんや栗ごはんなどにして食べられます。ヨーロッパではマロングラッセ、中国では天津甘栗(てんしんあまくり)などの菓料理があります。	760	27.5
	栗入りまぜごはんの具	鶏肉		にんじん	しめじ	さとう	栗			
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ		パン粉、小麦粉	なたね油			
	すまし汁	豆腐、かまぼこ		ほうれん草 にんじん	えのきたけ					
8火	ごはん	牛乳				ごはん		「みぞれ」は雪と雨が混ざって降るもののことをいいます。大根おろしがみぞれに似ていることから、大根おろしを使った料理の名前につけられます。今日はさばのみぞれ煮です。	831	35.5
	さばのみぞれ煮	さば			大根					
	すき焼き	牛肉、かまぼこ 生揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにやく、 はくさい、白ねぎ	さとう				
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう	ごま			
9水	小型ロールパン	牛乳				小型ロールパン		みんなが大好きな焼きそば。おばあさんがやきそば作り始めます。しかし、用事を思い出して途中でどこかへ行ってしまいます。みんなの味つけでどんなやきそばになったでしょうか。	800	32.8
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん ピーマン	キャベツ、しょうが もやし	中華めん				
	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ		たまねぎ、マッシュルーム	グリーンピース	さとう	米油			
	根羽ヨーグルト	ヨーグルト								
10木	ごはん	牛乳				ごはん		八杯汁の由来には、「豆腐1丁で8人分を作ることができから」や、「八杯おかわりしてしまうほどおいしいから」という説があります。	823	29.1
	鶏肉のあまがらめ	鶏肉				でんぶん、さとう	なたね油			
	八杯汁	豆腐、油揚げ		にんじん 小松菜	こんにやく、ごぼう 大根、しいたけ					
11金	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			ごはん		里いもは日本で昔から食べられているいもです。里の畑でつくられるいもなので、「里いも」という名前がついたといわれています。里いものぬめりは「カラクタン」という成分で、カラクタンは免疫力を高める効果があります。	795	32.9
	かつおの照り煮	かつお				里いも、さとう				
	里いものそぼろ煮	鶏肉、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ					
	ごぼうと枝豆のサラダ				ごぼう とうもろこし、枝豆	さとう	ごま			
15火	ごはん	牛乳				ごはん		南吉からのおくりものは、安城市にゆかりのある新美南吉さんが書いた『ごんぎつね』に登場するごんをモチーフにしたクッキーです。どんなお話だったのか、思い出してみよう。	855	28.1
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぶん				
	里いもの白みそ汁	油揚げ、白みそ	わかめ	にんじん	大根	里いも				
	魚ふりかけ	魚ふりかけ				クッキー				
16水	りんごパン	牛乳			りんご	パン		「キャロット」の語源は、にんじんに多く含まれる「カロテン」と言われています。カロテンは体の中に入るとビタミンAに変わり、風邪を引きにくくします。	832	33.3
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パン粉、小麦粉	なたね油			
	キャロットポタージュ	鶏肉	牛乳、脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース マッシュルーム	じゃがいも	ホワイトルウ 生クリーム			
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし					
17木	ごはん	牛乳				ごはん		マーボー豆腐は、中国の四川省(しせんしょう)という寒い地方の料理です。辛い味つけにすることで体を温めます。給食のマーボー豆腐は調味料を少し変えて、食べやすい味つけにしています。	847	30.7
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、たけのこ きくらげ、にんにく しょうが、白ねぎ	さとう、でんぶん				
	ショロンポー(2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、小麦粉				
	中華風はるさめサラダ				きゅうり、とうもろこし	はるさめ、さとう	ごま油			

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			
18 金	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			ごはん		かぼちゃは大きく分けて「日本かぼちゃ」、「西洋かぼちゃ」、「ペポかぼちゃ」の3種類があります。日本に出回っているかぼちゃの多くは「西洋かぼちゃ」です。	802	22.7
	沢煮椀	豚肉、はんぺん		にんじん 葉ねぎ	たけのこ、ごぼう しいたけ、白ねぎ	でんぶ				
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ		小麦粉	米油、なたね油			
	☆キャロットみかんゼリー									
21 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		親子汁は、にわたりの肉と卵が入っているのですがこの名前がつけました。卵にはたんぱく質や脂質、ビタミン類、カルシウム、鉄分などたくさん栄養素が含まれています。	781	34.9
	米粉いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	米粉、さとう	なたね油			
	親子汁	鶏肉、卵、豆腐		にんじん 小松菜	しいたけ	でんぶ				
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ油漬 かつお節	しらす干し ひじき	にんじん ピーマン		さとう				
23 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		秋が旬のさつまいもは、風邪を予防するビタミンCが豊富です。ビタミンCは熱に弱く、加熱をすると減ってしまいますが、さつまいものビタミンCはでんぶんに覆われているため、加熱しても減りにくのが特徴です。	811	28.5
	米粉ホキフライの香味ソースかけ	ホキ			白ねぎ、しょうが レモン果汁	米粉、さとう	なたね油			
	さつまいものみそ汁	鶏肉、赤みそ		にんじん 小松菜	大根、しいたけ	さつまいも				
	りんご				りんご					
24 木	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			ロウカット 玄米ごはん		秋の恵みハヤシライスには、秋が旬のしめじとしいたけ、マッシュルームが入っています。きのこに含まれる食物せんいには、腸内環境を良くするはたらきがあります。	772	27.3
	秋の恵みハヤシライス	牛肉、鶏レバー	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム しめじ、しいたけ クリンピース		ハヤシルウ			
	野菜ソテー	ベーコン		ピーマン	キャベツ、とうもろこし					
	いちご牛乳の素					いちご牛乳の素				
25 金	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん		れんごんは、秋から冬が旬の野菜です。主な産地は茨城県や徳島県ですが、愛知県の愛西市でも多く作られています。今日のれんごんは愛知県産です。	793	30.5
	五目きしめん	鶏肉、かまぼこ 油揚げ		にんじん 小松菜	えのきたけ	さとう				
	れんごんサンドフライ	鶏肉			れんごん、たまねぎ しいたけ	パン粉、小麦粉	なたね油			
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあん漬		ごま			
	アーモンド						アーモンド			
28 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		「根菜のごま汁」は新献立です。根菜は主に根っここの部分を食べる野菜のことです。根菜のごま汁には、にんじん、だいごん、ごぼうの3種類の根菜が使われています。	791	27.2
	照り焼きハンバーグ	牛肉、豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉、さとう でんぶ				
	◎根菜のごま汁	豆腐、油揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう、大根 白ねぎ		ごま			
	磯香あえ		のり		キャベツ	さとう				
	黒糖ビーンズ	大豆				さとう				
29 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		納豆は、大豆を発酵させた日本の伝統的な食べ物です。昔、お寺の「納所(なっしょ)」というところで作られていたことから、「納豆」という名前がついたといわれています。	873	25.4
	肉団子と千切り野菜のさっぱり煮	鶏肉団子		にんじん 葉ねぎ	大根、はくさい えのきたけ、白ねぎ					
	大学いも ☆納豆		納豆			さつまいも、さとう	なたね油、ごま			
30 水	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		コンソメスープには、北海道産のじゃがいもが使われています。じゃがいもには春と秋の2回旬があり、秋には北海道でたくさんじゃがいもがとれます。	757	30.4
	スラッピージョー	豚肉			たまねぎ	パン粉、さとう				
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも				
	みかん				みかん					
31 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		さんまの旬は9月から10月頃で、秋に最も脂がのり、おいしくなります。さんまには血液をサラサラにするEPAや、脳のはたらきを活発にするDHAが多く含まれています。	840	30.5
	さんまのかば焼き	さんま				でんぶ、さとう	なたね油			
	のっぺい汁	鶏肉		葉ねぎ にんじん	ごぼう、大根 こんにやく、しいたけ 白ねぎ	里いも、でんぶ				
	小松菜のアーモンドあえ			小松菜	キャベツ	さとう	アーモンド			

# 体をつくる たんぱく質

筋肉や血、骨格などをつくる大切な栄養素がたんぱく質です。たんぱく質はアミノ酸として体内に吸収されて各組織に送られ、体をつくるものになります。たんぱく質は肉・魚・卵・豆腐・牛乳・乳製品などに多く含まれているので、いろいろな食品からとるように心がけましょう。



## 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



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。

摂取基準：エネルギー(kcal) 830  
 たんぱく質(%) 13.20