

# 令和元年 11 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	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 金	米粉パン (小麦入り) 牛乳		牛乳			米粉パン		米粉パンに使われている米粉は、「あいちのかおり」という銘柄のお米の粉から作られます。給食のごはんでも、あいちのかおりが使われています。11月中旬に新米になるので、楽しみにしています。	747	
	ポークビーンズ	豚肉、ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう				
	ロールキャベツ	鶏肉、豚肉		にんじん	キャベツ、たまねぎ	パン粉				
	ファイバーゼリーのフルーツあえ	←カップに入れて食べましょう。			みかん、パイナップル	ファイバーゼリー				
5 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		ホイコーローには、キャベツがたくさん入っています。愛知県はキャベツの出荷量が全国1位で、これからの時期は冬キャベツが出回ります。冬キャベツは、火を通すと甘みが増すのが特徴です。	813	
	ホイコーロー	豚肉、赤みそ		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、でんぶ				
	春巻	豚肉		にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	小麦粉	なたね油			
	茎わかめ中華あえ		茎わかめ		もやし、とうもろこし	さとう	ごま油			
6 水	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		中国料理や韓国料理にかかせないのが、ごま油です。ごまは、種子の色により、黒や白、金などの種類があります。ごま油の原料となるのは、白ごまで、油脂分が多いのが特徴です。ピビンバには、黒ごまとごま油が入っています。	753	
	ピビンバ	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				
角チーズ		チーズ								
7 木	うどん 牛乳		牛乳			うどん		いかは、世界中に450以上の種類があります。長さ2mを超すダイオウイカや、10cmに満たないホタルイカなど、大きさもいろいろです。	778	
	肉うどん	豚肉、かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ	さとう				
	いかの天ぷら	いか				小麦粉	なたね油			
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
8 金	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			サンドイッチ ロールパン		ポターージュは、フランス語でスープのことを指しますが、日本では、とろみがついたスープのことをポターージュと呼んでいます。今日のパンキンポターージュは、かぼちゃのペーストと角切りにしたかぼちゃが入った、とろみのあるスープです。	865	
	焼きソーセージ	ソーセージ								
	パンキンポターージュ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	かぼちゃ	たまねぎ		バター、ホワイトル 生クリーム			
	サワーキャベツ 小袋ケチャップ	←サンドイッチロールパンに焼きソーセージとサワーキャベツをはさんで、ケチャップをかけて食べましょう。		にんじん	キャベツ	さとう				
11 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		今日のきんぴらには、メークインと呼ばれる、つるっとしたじゃがいもが使われています。メークインは、細長くて粘り気があるのが特徴です。また、煮くずれしにくいので、シチューや炒め物に向いています。	786	
	たこの唐揚げ	たこ				でんぶ、米粉	なたね油			
	豚肉とじゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが、こんにやく たけのこ、ごぼう	じゃがいも さとう	ごま			
	小松菜のおひたし	かつお節		小松菜 にんじん		さとう				
12 火	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			ごはん		からしは、少しツーンとする辛味の特徴の香辛料で、おでんや納豆によく付けられます。今日は、あえものに使われています。	813	
	つくね (3個)	鶏肉、鶏レバー			たまねぎ		ごま			
	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	こんにやく	里いも、さとう				
	からしあえ				もやし、キャベツ とうもろこし	さとう				
13 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		鶏肉のチリソースは、新メニューです。揚げた鶏肉に、たまねぎを入れたチリソースがかかっています。少し辛い味付けになっているので、ごはんと交互に食べてみましょう。	843	
	◎鶏肉のチリソース	鶏肉			たまねぎ、しょうが にんにく	でんぶ、さとう	なたね油			
	春雨スープ	ハム		にんじん ほうれん草	とうもろこし メンマ、きくらげ	はるさめ				
	もやしのナムル ④フルーツ杏仁				もやし、きゅうり		ごま油			
フルーツ杏仁					フルーツ杏仁					
14 木	五穀ごはん 牛乳		牛乳			五穀ごはん		伊勢物語の中で、在原業平が恋人にひじきを送る場面があります。ひじきは、当時貴重な食べ物と考えられていたそうです。また、奈良時代では、神様へのお供え物として使われていました。	792	
	しそ入りはんぺん	魚すりみ		青じそ						
	親子煮	鶏肉、卵		にんじん さやえんどう	たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう				
	ひじきサラダ 卓上ごまドレッシング		ひじき		枝豆、とうもろこし		ドレッシング			
15 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		さばという名前は、口の中に細かい歯があることから、小さい歯と書いて、さ(小)は(歯)と付けられたそうです。さばは、秋に脂がのっておいしくなるので、ぜひたくさん食べましょう。	831	
	さばのみそ煮	さば、みそ				じゃがいも さとう				
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ					
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま			
16 土	サンドイッチバンズパン 牛乳		牛乳			サンドイッチ バンズパン		ミネストローネは、イタリア北西部にあるロンバルディアという地方で生まれた、イタリアの代表的な野菜スープです。野菜以外に、パスタや米を入れるのが特徴です。今日は、ライスマカロニが入っています。	765	
	白身魚フライ	白身魚、たまご、ピーマン、ノンエッグタルタルソース	たら ベーコン 白いんげん豆			パン粉、でんぶ ライスマカロニ じゃがいも	なたね油			
	ミネストローネ			トマト	たまねぎ		バター			
	ポイル野菜			にんじん	キャベツ					
小袋ノンエッグタルタルソース						ノンエッグ タルタルソース				

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	2群	3群	4群	5群	6群		
		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		

11月19日は「愛知と安城の特産物を味わう学校給食の日」です。

19	火	愛知の大根葉ごはん 愛知の五目厚焼き卵 みそにゆうめん キャベツのごまじそあえ ⑤いちじくタルト	牛乳 卵 油揚げ、かまぼこ 赤みそ	牛乳 大根葉 にんじん 小松菜、青じそ チンゲンサイ にんじん 赤じそ	れんこん、しいたけ 大根 キャベツ	ごはん そうめん タルト	ごま	今日の給食は、「愛知と安城の特産物を味わう学校給食の日」です。愛知県や安城市でとれた野菜が多く使われています。みそにゆうめんには、安城市で作られた和泉手延べそうめんが入っています。	845 26.7
20	水	ごはん ハンバーグの銀あんかけ 豆腐のすまし汁 チンゲンサイと切り干し大根のツナあえ	牛乳 牛肉、豚肉 鶏肉 豆腐、かまぼこ まぐろ油漬	牛乳 小松菜 にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ 切り干し大根 しょうが	ごはん パン粉、さとう でんぶ		切り干し大根は、大根を収穫した後、きれいに洗ってから細く切り、干して乾燥させたものです。乾燥させることで、生よりも甘みと風味が出ます。	770 29.0
21	木	ナン 米粉ささみチーズ入りフライ キーマカレー 花野菜のサラダ 卓上ノンエッグマヨネーズ コーヒー牛乳の素	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉、大豆	牛乳 チーズ にんじん 赤パプリカ ブロッコリー	グリーンピース たまねぎ カリフラワー とうもろこし	ナン 米粉 なたね油 カレールー ノンエッグ マヨネーズ コーヒー 牛乳の素		ナンは、小麦粉の生地を発酵させ薄くのばして焼いたパンです。粘土で作ったタンドールというかまどで焼きます。インド料理と一緒に食べられます。	805 36.7
22	金	ごはん さんまの煮付け 豚汁 白菜とにんじんのごま酢あえ アーモンド	牛乳 さんま 豚肉、豆腐 油揚げ、赤みそ	牛乳 わかめ にんじん 葉ねぎ にんじん	大根、白ねぎ はくさい	ごはん さとう さとう ごま アーモンド		白菜は、日本で栽培されている作物の中でも最大級の野菜です。白菜は、1年中栽培されていますが、寒くなるほど甘みが増すので、これからますますおいしくなります。	832 32.1
25	月	ごはん ししゃもフリッター（2個） けんちん汁 チンゲンサイのくるみあえ のりの佃煮	牛乳 ししゃも 豆腐、油揚げ	牛乳 ししゃも にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	こんやく、ごぼう 大根、白ねぎ	ごはん 小麦粉 里いも さとう さとう	なたね油 ごま油 くるみ	アイヌ語で柳の葉を意味する「シュシュハム」が、ししゃもの語源です。食糧が不足して苦しむアイヌの人々を救うために、神様が柳の葉を魚に変えて贈ってくれたという、いい伝えがあります。	756 24.2
26	火	ごはん ビーフンチャー 元気サラダ ⑤根羽ヨーグルト	牛乳 牛肉、鶏レバー ハム、かつお節 ヨーグルト	牛乳 脱脂粉乳 にんじん にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ、きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも さとう 米油	ハヤシルウ	元気サラダに入っている昆布とかつお節には、それぞれ違う、うま味成分が含まれています。昆布はグルタミン酸、かつお節は、イノシン酸です。このうま味成分は、日本人によって発見されました。	875 30.6
27	水	ごはん さけちらし寿司の具 ミンチカツ じゃがいもの白みそ汁 りんごミニゼリー	牛乳 さけ 豚肉、鶏レバー 生揚げ、白みそ	牛乳 しらす干し にんじん にんじん	たけのこ、枝豆 たまねぎ はくさい	ごはん さとう パン粉、小麦粉 じゃがいも ゼリー	なたね油	さけは、川で生まれた後に海に出て成長し、卵を産むころになると自分の生まれた川に戻ってきます。日本の川で生まれたさけは、北太平洋の広い海を泳いで帰ってくるそうです。	775 29.5
28	木	ソフトめん カレーソース ソーセージとコーンのソテー アーモンド小魚	牛乳 豚肉、鶏レバー ソーセージ 小魚	牛乳 脱脂粉乳 にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	ソフトめん じゃがいも 米油 アーモンド		今日のカレーソースには、脱脂粉乳が入っています。脱脂粉乳は、カルシウムを多く含んでいます。カルシウムは成長期に欠かせない栄養素で、骨や歯を丈夫にするはたらきがあります。	900 36.1
29	金	小型ロールパン クリームスパゲティ 照り焼きチキン 野菜のマリネ ⑤チーズドッグ	牛乳 ベーコン 鶏肉	牛乳 脱脂粉乳 にんじん	しめじ、えのきたけ たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり とうもろこし レモン果汁	小型ロールパン スパゲティ さとう チーズドッグ	米油 ホワイトルウ オリーブオイル	スパゲティは、ロングパスタの一種です。ロングパスタは、太さによって名前が決まっています。イタリアでは、スパゲティのようなロングパスタよりも、マカロニやペンネなどのショートパスタの方が多く食べられているそうです。	828 40.4

11月19日は「愛知と安城の特産物を味わう学校給食の日」です。

実りの秋です。みなさんは、地域で生産したものを地域で消費するという意味を持つ「地産地消」という言葉を聞いたことがありますか？地産地消は、安心安全で新鮮な食べ物が食べられるだけでなく、食料自給率の向上にもつながります。地域でつくられている食べ物について知り、感謝して食べましょう。



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。
  - ⑤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」と「隣の市」でとれる食べもの

名前が生まれた、高い価値です。愛知の特産品です。愛知の産物を使った、おいしいメニューを登場させています！



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。