

令和元年 11 月学校給食献立表 (小学校)



日曜	こん だて めい 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- (kcal)	たん ぱく 質 (g)
		たんぱく 質	む きしつ 無機質	ビタミン		たんすい か ぶつ 炭水化物	しじつ 脂質			
	しゅじゅく ぎゅうにゅう 主食、牛乳 しゅさい ふくさい 主菜、副菜、その他の順序	にく おさな たまご 肉・魚・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	ぎゅうにゅう りゅうせいひん 牛乳・乳製品 こさな かいそ 小魚・海藻	あお(おう)しよく や さい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん	ゆ し 油脂 種類			
1 金	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		こめこパンにつかわれている こめこは「あいちのかおり」 というなまえのおこめの こなからつくられます。きゅう うしよくのごはんでも あい ちのかおりがつかわれていま す。11がつちゅうに ことし とれたおこめにかわるので たのしみにしていきましょう。	659	32.8
	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 グリーンピース	じゃがいも さとう				
	ロールキャベツ	とりにく、ぶたにく		にんじん	キャベツ、たまねぎ	パンこ				
	ファイバーゼリーのフルーツあえ	←カップにいれてたべましょう。			みかん、パイナップル	ファイバーゼリー				
5 火	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ロウカット げんまいごはん		ホイコーローには キャベツ がたくさんはいっています。 あいちけんは キャベツの しゅっかりょうが ぜんこく1 いす。ふゆのキャベツは ひをとすおとあまみがある が とくちょうです。	656	23.4
	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、でんぶん				
	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			
	くきわかめのちゅうかあえ		くきわかめ		もやし、とうもろこし	さとう	ごまあぶら			
6 水	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		ちゅうごくりょうりや かん こくりょうりにかかせないの が ごまあぶらです。ごまに は たねのいろにより くらや しろ、きんなどのしゅるいが あり ごまあぶらのげんりょう となるのは しろごまです。ピ ンパンには しろごまごま あぶらがはいっています。	616	25.7
	ピビンバ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	ごまあぶら、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				
7 木	うどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん		いかは せかいじゅうに450 いじょうのしゅるいがあり ます。ながさが2メートルを こすダイオウイカや 10セン チよりちいさい ホタルイカ など おおきさいろいろで す。	663	27.7
	にくうどん	ぶたにく かまぼこ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ	さとう				
	いかのてんぷら	いか				こむぎこ	なたねあぶら			
	のりずあえ		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 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドイッチ ロールパン		ポターージュは フランスご で スープのごとですが にほん では とろみがついたスープ のことを ポターージュとよん でいます。きょうのパンキン ポターージュは かぼちゃの ペーストと かくぎりにしたか ぼちゃがはいった とろみの あるスープです。	704	28.2
	やきソーセージ	ソーセージ								
	パンクキンポターージュ	とりにく	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	かぼちゃ	たまねぎ		バター、ホワイトル なまクリーム			
	サワーキャベツ			にんじん	キャベツ	さとう				
11 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		きょうのきんぴらには メー グインとよばれる つるっとした じゃがいもがつかわれていま す。メーグインは ほそなが くて ねはりけがあるのがとく ちょうです。また にくずれし にくいので シチューやいた めものにむいています。	636	27.0
	たこのからあげ	たこ				でんぶん、こめこ	なたねあぶら			
	ぶたにくとじゃがいものきんぴら	ぶたにく		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			
	こまつなのおひたし	かつおおし		こまつな にんじん		さとう				
12 火	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		からしは すこしツーンとくる からみがとくちょうの こうし んりょうで おでんやなつとう によくつけられます。きょう は あえものにつかわれてい ます。	619	25.2
	つくね(2こ)	とりにく、とりレバー			たまねぎ		ごま			
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ とりにく、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく	さといも、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 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		とりにくのチリソースは きゅう うしよくにはじめてでるりょう りです。あげたとりにくに たまねぎをいれたチリソー スが かかっています。すこし からいあじつけになっ ていまして、ごはんとうごにた べてみましょう。	690	24.0
	◎とりにくのチリソース	とりにく			たまねぎ、しょうが にんにく	でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	はるさめスープ	ハム		にんじん ほうれんそう	とうもろこし、メンマ きくらげ	はるさめ				
	もやしのナムル				もやし、きゅうり		ごまあぶら			
14 木	ごはんとフルーツあんぱん					フルーツあんぱん				
	ごこごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごこごはん				
	しそいりはんぺん	さかなすりみ		あおじそ				ひじきは むかしからたべ られているしよくひんです。 むかしはとでもきょうなたべ もので ならじだには かみ さまへのおそなえものとして つかわれていました。	643	26.9
	おやこに	とりにく、たまご		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				
15 金	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ 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			
	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		さばというなまえは くちの なかにごまかい「は」がある ことから「ちいさいは」とか いて さ(小)は(菌)とつけ られたそうです。さばは あ きにあぶらがのって おいし くなるので ぜひたくさんた べましょう。	672	25.0
	さばのみそに	さば、みそ								
18 月	にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも さとう				
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま			
	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		さつまいもは えながじょう ぶではやくそだちます。また えいようかかたかいので う ちゅうステーションでつくら れるさくもつとして つちがな くてもそだつ さつまいもの かいはつが すずめられている そうです。	680	22.5
	だいごんのそぼろに	ぶたにく なまあげ		にんじん	えだまめ、だいごん しょうが	さとう、でんぶん				
さつまいもコロッケ					さつまいも パンこ、こむぎこ	なたねあぶら				
もやしとチンゲンサイのごまあえ			チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま				

日 曜	こん だて めい 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	炭水化合物	脂質				
	主食・牛乳 副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆制品	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日には「あいちとあんじょうのとくさんぶつをあじわう がっこうきゅうしょくのひ」です。

19 火	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		ごはん		きょうのきゅうしょくは「あいちとあんじょうのとくさんぶつをあじわう がっこうきゅうしょくのひ」です。あいちけんやあんじょうしてとれたやさいがおおつかわれています。みそにゅうめんには あんじょうしてつくられた いすみてのべそうめんがはいっています。	705	23.0
	あいちのごもくあつやきたまご	たまご		にんじん こまつな あおじそ	れんこん、しいたけ					
	みそにゅうめん	あぶらあげ かまぼこ、あかみそ		チンゲンサイ にんじん	だいこん	そうめん				
	キャベツのごまじそあえ	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			
④いちじくタルト				いちじくタルトのいちじくは、あんじょうしさんです。		タルト				
20 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		きりぼしだいこんは、だいこんをしょうかくしたあと、きれいにあらってからほそくきりほしてかんそうさせることです。かんそうさせることで、なまよりあまみとふうみができます。	625	24.7
	ハンバーグのぎんあんかけ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく			たまねぎ	パンこ、さとう でんぶん				
	とうふのすましじる	とうふ、かまぼこ		こまつな にんじん	えのきたけ					
	チンゲンサイと きりぼしだいこんのツナあえ	まぐろあぶらづけ		チンゲンサイ	きりぼしだいこん しょうが	さとう				
21 木	ナン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ナン				
	こめこさみチーズいりフライ	とりにく	チーズ			こめこ	なたねあぶら			
	キーマカレー	ぶたにく、だいず		にんじん あかパプリカ	グリーンピース たまねぎ		カレールー	ナンは、こむぎこのきじをはっこうさせ、うすくのぼしてやいたパンです。ねんどでつくった タンドールという、かまどでやきます。インドりょうりといっしょによくたべられます。	661	31.4
	はなやさいのサラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
たけじょうノンエッグマヨネーズ										
コーヒーぎゅうにゅうのもと						コーヒー ぎゅうにゅうのもと				
22 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		はくさいは、にほんでさいばいされているさくもつの中、でも、とてもおおいやさいです。はくさいは、1ねんじゅうさいばいされていますが、さくむくなるほどあまみがありますので、これからどんどんおいしくなります。	678	27.3
	さんまのにつけ	さんま				さとう				
	ぶたじる	ぶたにく、とうふ あぶらあげ、あかみそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ					
	はくさいとにんじんのごますあえ			にんじん	はくさい	さとう	ごま アーモンド			
④アーモンド										
25 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		アイヌのことばで、やなぎのはをいみする「しゅしほむ」が、ししゃものなまをゆらいたです。たべものがなくて、こまっっているひとびとをすくうために、かみさまが、やなぎのはをさかなにかえて、おくってくれたという、いろいろえががあります。	620	21.4
	ししゃもフリッター(2こ)		ししゃも			こむぎこ	なたねあぶら			
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	こんにやく、ごぼう だいこん、しろねぎ	さといも	ごまあぶら			
	チンゲンサイのくるみあえ			チンゲンサイ		さとう	くるみ			
26 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		げんきサラダには、いっている、こんぶとかつおぶしには、それぞれちがう、うまみ成分がふくまれています。このうまみ成分は、にほんじんによって、はっけんされました。	704	25.6
	ビーフシチュー	ぎゅうにく、とりレバー	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ			
	げんきサラダ	ハム かつおぶし	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			
	④ねばヨーグルト		ヨーグルト							
27 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		さけは、かわでうまれたあとに、うみにでてせいちょうしたまごをうむころになると、じぶんのうまれたかわにもどってきます。にほんのかわでうまれたさけは、きたたいへいようの、ひろいうみを、およいで、かえってくるそうです。	690	26.1
	さけちらしずしのぐ	さけ	しらすばし	にんじん	たけのこ、えだまめ	さとう				
	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			
	じゃがいものしろみそしる	なまあげ、しろみそ	わかめ	にんじん	はくさい	じゃがいも				
りんごミニゼリー					ゼリー					
28 木	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		きょうのカレーソースには、だっしふんにゅうがはいっています。だっしふんにゅうは、カルシウムをおおおくんでいます。カルシウムは、せいちょうきにかかせないえいようそで、ほねやはを、じょうぶにするには、たけが、あります。	714	28.9
	カレーソース	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 グリーンピース	じゃがいも	カレールー			
	ソーセージとコーンのソテー	ソーセージ			キャベツ、とうもろこし		こめあぶら			
	④アーモンドごさかな		ごさかな				アーモンド			
29 金	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		スパゲティは、ながいパスタのひとつです。ながいパスタは、ふとさきによって、なまえがきまっています。イタリアでは、スパゲティのような、ながいパスタよりも、マカロニやペンネなどの、みじかいパスタのほうが、おおくたべられているそうです。	595	31.5
	クリームスパゲティ	ベーコン	だっしふんにゅう	にんじん	しめじ、えのきたけ たまねぎ、グリーンピース	スパゲティ	こめあぶら ホワイトルー			
	てりやきチキン	とりにく								
	やさいのマリネ				キャベツ、きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル			

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。
まいつき19日には「しよくいのひ～おうちでごはんのひ～」です。

こんげつこ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

あかじそ たけのこ ブロッコリー にんじん きゅうり

こめ チンゲンサイ ほろねそう いちじく だいこん

名前がききました。あいまるです。まっとうな産品です。あいらしいとまはるは、いいとまをたべよう。あいらしいとまはる(愛知産品)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。