

令和元年 11 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 金	わかめごはん	牛乳				ごはん		からしは、少しツーンとくる辛味が特徴の香辛料で、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	31.1
	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	にんじん	こんにやく	里いも、さとう				
	からしあえ		はんぺん	さやいんげん	もやし、キャベツ	さとう				
5 火	ロウカット玄米ごはん	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	27.6
	ホイコーロー		豚肉、赤みそ	にんじん	キャベツ、たまねぎ	さとう、でんぶ				
	春巻		豚肉	にんじん	キャベツ、もやし	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	米粉パン(小麦入り)	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月中に新米になるので、楽しみにしていきましょう。	747	36.7
	ポークビーンズ		豚肉、ベーコン	にんじん	たまねぎ	じゃがいも				
	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				みかん、パイナップル	ファイバーゼリー				
7 木	ごはん	牛乳				ごはん		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
	さけちらし寿司の具		さけ	しらす干し	にんじん	たけのこ、枝豆	さとう			
	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			
	じゃがいもの白みそ汁		生揚げ、白みそ	わかめ	にんじん	はくさい	じゃがいも			
8 金	ソフトめん	牛乳				ソフトめん		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、骨や歯を支えるはたらきがあります。	900	36.1
	カレーソース		豚肉、鶏レバー	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
	ソーセージとコーンのソテー		ソーセージ			グリーンピース	カレー粉			
	アーモンド小魚		小魚			キャベツ	米油			
11 月	ごはん	牛乳				ごはん		元氣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
	ビーフシチュー		牛肉、鶏レバー	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
	元氣サラダ		ハム、かつお節	昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり	さとう			
	根羽ヨーグルト			ヨーグルト		とうもろこし	米油			
12 火	五穀ごはん	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、神様への供え物として使われていました。	792	31.6
	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	たまねぎ、しょうが	じゃがいも			
	ひじきサラダ			ひじき		さとう				
13 水	サンドイッチロールパン	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	34.1
	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	かぼちゃ	たまねぎ	バター、ホワイト生クリーム			
	サワーキャベツ			脱脂粉乳	にんじん	キャベツ	さとう			
14 木	ごはん	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	28.0
	◎鶏肉のチリソース		鶏肉			たまねぎ、しょうが	でんぶ、さとう			
	春雨スープ		ハム		にんじん	とうもろこし	はるさめ			
	もやしのナムル				ほうれん草	メンマ、きくらげ	ごま油			
15 金	ごはん	牛乳				ごはん		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
	さんまの煮付け		さんま			さとう				
	豚汁		豚肉、豆腐	わかめ	にんじん	葉ねぎ	大根、白ねぎ			
	白菜とにんじんのごま酢あえ		油揚げ、赤みそ		にんじん	はくさい	さとう			
16 土	サンドイッチパンズパン	牛乳				サンドイッチパンズパン		ミネストローネは、イタリア北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	31.7
	白身魚フライ		たら			たまねぎ	でんぶ			
	ミネストローネ		ベーコン	トマト		キャベツ	ライスマカロニ			
	ポイル野菜		白いんげん豆	にんじん			じゃがいも			

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	牛乳	牛乳	大根葉		ごはん		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。みそにゆめんには、安城市で作られた相泉手延べそうめんが入っています。	845 26.7
	愛知の五目厚焼き卵	卵		にんじん 小松菜、青じそ	れんこん、しいたけ				
	みそにゆうめん	油揚げ、かまぼこ 赤みそ		チンゲンサイ	大根	そうめん			
	キャベツのごまじそあえ			赤じそ	キャベツ		ごま		
	⑤いちじくタルト			いちじくタルトのいちじくは、安城市産です。		タルト			
20 水	ナン	牛乳	牛乳			ナン		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。粘土で作ったタンボールというかまどで焼きます。インド料理と一緒によく食べられます。	805 36.7
	米粉ささみチーズ入りフライ	鶏肉	チーズ			米粉	なたね油		
	キーマカレー	豚肉、大豆		にんじん 赤パプリカ	グリーンピース たまねぎ		カレールー		
	花野菜のサラダ			ブロッコリー	カリフラワー とうもろこし				
	卓上ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグ マヨネーズ		
21 木	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 29.2
	さばのみそ煮	さば、みそ							
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも さとう			
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま		
22 金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		アイヌ語で柳の葉を意味する「シジュウム」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象えて贈ってくれたという、いい伝えがあります。	756 24.2
	ししゃもフリッター(2個)		ししゃも			小麦粉	なたね油		
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう 大根、白ねぎ	里いも	ごま油		
	チンゲンサイのくるみあえ のりの佃煮		のり	チンゲンサイ		さとう さとう	くるみ		
25 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、細長くして粘り気があるのが特徴です。また、煮くずれにくいので、シチューや炒め物に向いています。	786 31.5
	たこの唐揚げ	たこ				でんぶん、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、こんにゃく 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			
26 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		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
	ハンバーグの銀あんかけ	牛肉、豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉、さとう でんぶん			
	豆腐のすまし汁	豆腐、かまぼこ		小松菜 にんじん	えのきたけ				
	チンゲンサイと 切り干し大根のツナあえ	まぐろ油漬		チンゲンサイ	切り干し大根 しょうが	さとう			
27 水	小型ロールパン	牛乳	牛乳			小型ロールパン		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
	クリームスパゲティ	ベーコン	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	スパゲティ	米油 ホワイトルー		
	照り焼きチキン	鶏肉							
	野菜のマリネ				キャベツ、きゅうり とうもろこし レモン果汁	さとう	オリーブオイル		
	⑤チーズドッグ						チーズドッグ		
28 木	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。ピビンパには、黒ごまごま油が入っています。	753 29.5
	ビビンバ	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			
29 金	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 31.7
	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			

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**」という言葉を知っていますか？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

先月がつきました。おいしいです。もっと愛知県産品を使おう。私たちは、いっともおいしい運動(地産地消)を応援しています！

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13.20



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。