

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 かしつ 無機質	ビタミン		たんすい か ぶつ 炭水化物	しじつ 脂質				
		にく・魚・卵 まめ 豆・豆製品	ぎゅうにゅう 牛乳・乳製品 くわいそ 小魚・海藻	か(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 いも・さとう	ゆ し 油脂 種実類				
1 金	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しがとくちょうの 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。さとうは 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	さとう					
	からしあえ				もやし、キャベツ とうもろこし	さとう					
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 です。ふゆのキャベツは ひをとおすとあまみがありますのでとくちょうです。	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	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、だいた		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				みかん、パイナップル	ファイバーゼリー					
7 木	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てきます。にほんのかわでうまれたさけは きたたいへん いろいろの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 ぎゅうにゅう	さけ	しらすぼし	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					
8 金	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くふくんで 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 ほねやはをしようぶにするはたらきがあります。	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	カレールウ				
	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				
	アーモンドごさかな		ごさかな				アーモンド				
11 月	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 こんぶかつおぶしにはそれぞれちがう うまみせいぶんがふくまれています。このうまみせいぶんは 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				
	ねぼヨーグルト		ヨーグルト								
12 火	ごこくごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごこくごはん		ひじきは むかしからたべられていしよくひんです。むかしはとでもきちょうなたべもで ならじだいは 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	
	しそいりはんぺん	さかなすりみ		あおじそ							
	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					
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ とうもろこし						
13 水	たくじょうごまドレッシング						ドレッシング				
	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 フランスごでスूपのごとですが にほんでは とろみがついたスूपのことを ポターージュとよんでいます。きょうのパンピングポターージュは かぼちゃのペーストと かきぎりにしたかぼちゃがはいった とろみのあるスूपです。	704	28.2	
	やきソーセージ	ソーセージ									
	パンピングポターージュ	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、ホワイトルウ なまクリーム				
サワーキャベツ			にんじん	キャベツ	さとう						
14 木	ごぼくろケチャップ										
	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るので 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				
	はるさめスूप	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					
15 金	フルーツあんにん					フルーツあんにん					
	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るなかでも とてもおきいやさいです。はくさいは 1ねんじゅうさいばいされていますが さくなるほどあまみがありますので これからとんとん 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ずあえ			にんじん	はくさい	さとう	ごま アーモンド					
18 月	アーモンド										
	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 ながえじょうぶではやくそだちます。また えいようがたかいので うちゅうステーションでつくれるさくもつとして つちがなくてもさつ さいつまいものかいはつが す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、だいこん しょうが	さとう、でんぶん					
	さつまいもコロケ					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- (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・豆制品	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				

11がつ19にちは「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しいが、おおくつかわれています。みそにゅうめんには、あんじょうしてつくられた いすみてのベ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		テンゲンサイ にんじん	だいこん	そうめん			
	キャベツのごまじそあえ いちじくタルト	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	タルト		
20 水	ナン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ナン		ナンは、こむぎこのきじをばっくさせ、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
	こめさ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		
	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				
	たくじょうノンエッグマヨネーズ						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			
21 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		さばというなまは、くちのなかにこまかい「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		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			
	にくじゃが ごまきゅうり	ぶたにく			きゅうり	ごま			
22 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		アイヌのこぼで、やなぎのはをいみする「しゅしゅほむ」が、しやものなまえのゆらいで、す。たべものがなくて、こま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、おおくつくれたという、いつつえがあります。	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 テンゲンサイのくるみあえ	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 くるみ		
25 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、メークインとよばれる、つるつとしたじゃがいもがつかわれています。メークインは、ほそながくて、ねばりけのあるのが、とくちょうです。また、にくれしにくいで、ランチューやいためものむいています。	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	かつおぶし		こまつな にんじん		さとう			
26 火	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、だいこんをしゅうかくしたあと、きれいにあらって、からほそくきり、ほして、かんそうさせ、たもので、す。かんそうさせることで、なまよりも、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 テンゲンサイと きりぼしだいこんのツナあえ	とうふ、かまぼこ まぐろあぶらづけ		こまつな にんじん	えのきたけ きりぼしだいこん しょうが	さとう			
27 水	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、ふとさによって、なまえがまっています。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 やさしいマリネ	とりにく			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		
28 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		ちゅうぐりょうりや、かんこ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、くろやしろ、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。ピンパには、くろごまごまあぶらがはいっています。	616 25.7
	ビビンバ	ぶたにく		テンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら		
	きんしたまご	たまご							
	ワンタンスープ かくチーズ		チーズ	にんじん にら	はくさい、きくらげ メンマ	ワンタンのかわ			
29 金	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、ホテルイカなど、おおくさいもいろいろです。	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 のりずあえ	いか	のり		キャベツ、もやし	さとう	なたねあぶら		

11 月 19 日は「愛知と安城市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。

こんげつとくさんぶつととうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの

名前がききました。あじわうです。おおくたべもの。あじわう(地産地消)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。