



日曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 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		
<b>2日(水)、3日(木)、4日(金)の3日間は、「新学期スタートジャンプメニュー」です。</b>									
2	うどん	牛乳				うどん		ししゃもフライは、頭から尾まで骨ごと食べられます。骨や歯を丈夫にするカルシウムをたくさん摂ることができます。	901 32.9
	カレーうどんの汁	鶏肉、油揚げ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	でんぶん	カレールウ		
	米粉ししゃもフライの 香味ソースかけ(2こ)		ししゃも	葉ねぎ	白ねぎ、しょうが レモン果汁	さとう、米粉	なたね油		
	枝豆 ④チーズドッグ				枝豆		チーズドッグ		
3	麦ごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		今日のピビンバの牛肉は、「安城和牛」です。地元農家さんが安心、安全な牛肉を育てています。ブランド牛肉と変わらないおいしさですが、あまり知られていないので、「幻の和牛」ともいわれています。	766 29.0
	ピビンバの具	牛肉		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							
	春雨とわかめのスープ ⑤アップルシャーベット	ハム	わかめ	にんじん	はくさい、たけのこ きくらげ アップルシャーベット	はるさめ			
4	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			米粉パン		野菜いっぱい塩焼きそばには、チンゲンサイ、にんじん、キャベツ、もやしなどの野菜がたくさん入っています。	831 34.5
	野菜いっぱい塩焼きそば	豚肉、ちくわ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ、もやし しょうが	中華めん	米油		
	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		
	⑥いちごのアイス					アイス			
7	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			ごはん		里いもの皮をむくと、ヌルヌルします。これは、水溶性の食物せんいです。料理をすると、なめらかな食感になります。	846 30.5
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、鶏肉 卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう			
	里いもコロッケ	鶏肉				里いも、小麦粉 パン粉	なたね油		
	小松菜とキャベツのアーモンドあえ			小松菜	キャベツ	さとう	アーモンド		
8	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		黒色や赤色のぶどうの皮には、アントシアニンという成分が含まれています。アントシアニンは、目の疲れをとってくれる効果があります。	832 31.0
	豆腐のオイスターソース炒め	豚肉、大豆 豆腐		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶん			
	えびしゅうまい(2こ)	えび、たら			たまねぎ	小麦粉			
	もやしときゅうりのナムル ⑦ぶどうゼリー				もやし、きゅうり しょうが		ごま油 ゼリー		
9	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		なすは種類が多く、地方によって伝統野菜になっているものもあります。なすは、水分が多く体を冷やす効果があります。	771 29.0
	チキン竜田揚げ	鶏肉				小麦粉、でんぶん	なたね油		
	なすのみそ汁	生揚げ、赤みそ		小松菜 にんじん	なす、えのきたけ				
	切り干し大根のベーコン炒め	ベーコン		ピーマン	切り干し大根 にんにく		オリーブオイル		
10	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			ロウカット玄米ごはん		キーマカレーは、ひき肉がメインのカレー料理です。ドライカレーと似ていますが、ドライカレーは水分の少ないカレーをいいます。	827 26.7
	夏野菜キーマカレー	豚肉		トマト ピーマン 赤パプリカ	たまねぎ、なす にんにく、しょうが	さとう	オリーブオイル カレールウ		
	じゃがいもと枝豆のマヨネーズ炒め				たまねぎ、枝豆 にんにく	じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ		
	冷凍みかん				みかん				
11	サンドイッチパンズパン	牛乳	牛乳			サンドイッチ パンズパン		いちじくは、初夏から夏にかけて実がなるものと秋に実がなるものがあります。いちじくは、食後に食べると消化に良いとされています。	828 33.7
	ハンバーグのいちじくソースかけ	牛肉、豚肉、鶏肉			たまねぎ、レモン果汁	パン粉、ジャム			
	ファイバースープ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、とうもろこし	大麦			
	カラフルマリネ 型抜きチーズ		チーズ	赤パプリカ 黄パプリカ	キャベツ、きゅうり レモン果汁	さとう	オリーブオイル		
14	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		かれいフライは、骨ごと食べられるのでカルシウムを、たくさん摂ることができます。ヒレの周りの肉は「えんがわ」といいコラーゲンがたくさん含まれています。	770 29.9
	かれいフライ	かれい				小麦粉、パン粉	なたね油		
	豆乳入りみそ汁	豚肉、豆腐、油揚げ 白みそ、豆乳		にんじん 葉ねぎ	はくさい、白ねぎ えのきたけ				
	ポイルキャベツ 卓上ソース				キャベツ				
15	クロスロールパン	牛乳	牛乳			クロスロールパン		枝豆は、成長する前の青い大豆です。大豆に比べてビタミンAやビタミンCが、たくさん含まれています。	796 29.3
	枝豆のクリームスープ	鶏肉	牛乳		たまねぎ、枝豆	じゃがいも	ホワイトルウ、バター 米油		
	野菜ソテー	ベーコン		ピーマン	キャベツ、とうもろこし				
	ナタデココゼリーミックス				パイナップル	ナタデココ レモンゼリー みかんゼリー			
16	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			ごはん		いもたきは、愛媛県の郷土料理です。秋に月見を兼ねて屋外でいもを炊き、みんなで食べることを「いもたき」といいます。今日の鶏肉は名古屋コーチンです。	779 31.0
	いかのかりん揚げ	いか				さとう、でんぶん	なたね油		
	◎いもたき	鶏肉、生揚げ		にんじん 小松菜	こんにゃく、大根	里いも、さとう			
	はくさいとキャベツの即席漬け		塩昆布	にんじん	はくさい、キャベツ		ごま		

日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 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		
17 木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		「ちゃんこ」とは、相撲で使われる言葉で、相撲部屋の父ちゃんである「親方」と子どもである「弟子」が一緒に食べる食事という意味からつけられたといわれています。	762 28.4
	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			
	◎塩ちゃんこ	鶏肉団子、豆腐		チンゲンサイ にんじん	はくさい、もやし えのきたけ、レモン果汁				
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま		
	◎🍷みかんフローズンヨーグルト		ヨーグルト						
18 金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		今日のとうがんに汁の鶏肉は、「名古屋コーチン」です。他の鶏と比べ、3倍の日にちをかけて育てます。そのため味に深みがあります。	754 27.9
	あじの磯辺フライ	あじ	青のり			小麦粉、パン粉	ごま、なたね油		
	とうがんに汁	鶏肉		にんじん 小松菜		とうがん、しいたけ	でんぶん		
	ひじきの炒め煮	ちくわ	ひじき	にんじん		とうもろこし	さとう		
	紫いもチップス						紫いもチップス		
23 水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		くずまんじゅうのくずは、暑い時期に体の熱をとってくれる、今の季節にぴったりのデザートです。	833 30.9
	さばの銀紙焼き	さば、みそ				さとう			
	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		
	磯香あえ		のり	チンゲンサイ	キャベツ		さとう		
	◎🍷くずまんじゅう						くずまんじゅう		
24 木	ラーメン	牛乳	牛乳			ラーメン		タンメンは、肉や野菜を炒めスープを入れて煮込んだものをめんにつけた料理です。野菜がたっぷり入っています。	770 29.2
	野菜たっぷり海鮮タンメンの汁	豚肉、あさり えび		チンゲンサイ にんじん	はくさい、もやし きくらげ				
	さつまいものあめ煮					さつまいも、さとう	なたね油、ごま		
	海そうサラダ		わかめ、昆布 赤すきのり ふのり		きゅうり とうもろこし				
	アーモンド小魚		小魚				アーモンド		
25 金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		甘みそに使われている八丁みそは、江戸時代から変わらない伝統的な作り方で、大豆と塩で作ります。「かけてよし 煮てもよし 焼いてもよし」といわれています。	817 28.0
	信田のみそかけ	豆腐、油揚げ 魚すりみ	ひじき	にんじん					
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん さやいんげん		こんにゃく たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう		
	みどりキャベツ					キャベツ、きゅうり			
	卓上甘みそ	赤みそ				しょうが	さとう		
28 月	麦ごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		ショーロンポーは、中国料理の点心の一種です。皮の中に、味をつけた具とスープが包まれているので、そのまま食べられます。	839 32.4
	中華飯の具	豚肉、いか うずら卵		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごま油		
	ショーロンポー(2こ)	豚肉			たまねぎ、キャベツ		はるさめ、小麦粉		
	まめっこサラダ	大豆、ひよこ豆			キャベツ、枝豆		ドレッシング		
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
29 火	さんまの南蛮漬け	さんま		葉ねぎ	白ねぎ	さとう、でんぶん	なたね油	マンゴーは、ビタミンCやカリウムがたくさん含まれています。消化を助けてくれる働きもあります。	870 30.0
	さつまい	鶏肉、生揚げ 麦みそ、赤みそ		にんじん 小松菜	こんにゃく、大根 ごぼう	里いも			
	キャベツのごまゆかり			赤じそ	キャベツ		ごま		
	◎🍷マンゴー				マンゴー				
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			
30 水	お好み焼きはんぺん	魚すりみ、いか		葉ねぎ	キャベツ、白ねぎ	さとう、でんぶん		わかめを食べる習慣があるのは日本と韓国だけです。海の恵みのミネラルや食物せんいが、たくさん含まれています。	810 31.1
	野菜のそぼろ煮	鶏肉、大豆		にんじん	こんにゃく、たまねぎ たけのこ、グリーンピース	じゃがいも 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		
	カシューナッツ						ごま カシューナッツ		
	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん			

9月はデザートがたくさん!



愛知県の事業により、愛知県産牛肉と名古屋コーチンが無償で提供されます。安城市も9月以降の献立に取り入れることになりました。この無償提供により、食材費が軽減されるため、2学期初めの暑い時期に、デザートの提供を増やし、給食を楽しく食べてもらえるようにしました。

生活リズムのととのえ方

早寝、早起きをする

朝の光を浴びる

規則正しい食事をとる

日中は活動的にすごす



夜更かしや朝寝坊などは、日中の体調不良や脳の働きにも影響を与えます。早寝、早起きを心がけましょう。



朝の光を浴びると、わたしたちに備わっている体内時計を地球の1日24時間に合わせることができます。



1日3回の食事をきちんととり、朝食は決まった時間にとることで、1日のリズムがつけやすくなります。



日中は、なるべく外に出て、活動的にすごすと、夜によく眠ることができます。

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。



今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの



米



チンゲンサイ



小松菜



なす



とうがん



いちじく

