



日曜	こん だて めい 献 立 名	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 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		炭水化物	脂質			
		主食・牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 牛乳・乳製品 豆・豆制品	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			

2日(水)、3日(木)、4日(金)の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。

2	水	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	うどん	うどん	カルーウ	ししゃもフライは、鬚から骨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。	684	26.4	
		カレーうどんのしる	とりにく あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	でんぶん				なたねあぶら
		こめこししゃもフライの こみソースかけ(2こ)		ししゃも	はねぎ	しろねぎ、しょうが レモンかじゅう	さとう、こめこ				
3	木	えだまめ			えだまめ			今日のビビンバの牛肉は、「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。	623	24.9	
		むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	むぎごはん	むぎごはん	さとう				こめあぶら、ごま ごまあぶら
		ビビンバのく	むぎごはんに、 ビビンバのくを きんしたまごを のせ、じぶんで まぜてたべましょう。	ぎゅうにく	チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう				
4	金	きんしたまご	たまご					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。	727	30.6	
		はるさめとわかめのスープ	ハム	わかめ	にんじん	はくさい、たけのこ きくらげ	はるさめ				
		◎アップルシャーベット				アップルシャーベット					
7	月	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		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。	727	30.6	
		やさしいっぱいおやきそば	ぶたにく、ちくわ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん				こめあぶら
		ソーセージのケチャップに	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				こめあぶら
8	火	◎いちごのアイス			アイス	アイス		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。	727	30.6	
		わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	ごはん					
		こやどろふのたまごとし	こやどろふ とりにく、たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう				なたねあぶら
9	水	さといもコロッケ	とりにく		さといも こむぎこ、パンこ	さとう	なたねあぶら	重いの皮をむくと、ヌルヌルします。これは、水に溶ける食物せんいです。料理をすると、なめらかな食感になります。	686	26.2	
		こまつなとキャベツの アーモンドあえ		こまつな	キャベツ	さとう	アーモンド				
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	ごはん					
10	木	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく、だいず とうふ		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	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、眼の疲れをとってくれる効果があります。	643	25.2	
		えびしゅうまい	えび、たら			たまねぎ	こむぎこ				ごまあぶら
		もやしときゅうりのナムル				もやし、きゅうり しょうが					ごまあぶら
11	金	◎ぶどうゼリー				ゼリー		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。	647	26.0	
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	ごはん					
		チキンつつあげ	とりにく			こむぎこ、でんぶん	なたねあぶら				
14	月	なすのみそしる	なまあげ あかみそ		こまつな にんじん	なす、えのきたけ		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。	647	26.0	
		きりぼしだいこんのベーコンいため	ベーコン		ピーマン	きりぼしだいこん にんにく					オリーブオイル
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	ごはん					
15	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			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。	667	22.5	
		なつやさいキーマカレー	ぶたにく		トマト ピーマン あかパプリカ	たまねぎ、なす にんにく、しょうが	さとう				オリーブオイル カレールー
		じゃがいもとえだまめの マヨネーズいため				たまねぎ、えだまめ にんにく	じゃがいも				ノンエッグ マヨネーズ
16	水	れいとうみかん				みかん		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。	695	27.7	
		サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	サンドイッチ パンズパン						
		ハンバーグのいちじくソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく			たまねぎ レモンかじゅう	パンこ、ジャム				
16	水	ファイバースープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	おおむぎ	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。	695	27.7	
		カラフルマリネ			あかパプリカ きパプリカ	キャベツ、きゅうり レモンかじゅう	さとう				オリーブオイル
		アーモンド									アーモンド
14	月	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	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。	695	27.7	
		ハンバーグのいちじくソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく			たまねぎ レモンかじゅう	パンこ、ジャム				
		ファイバースープ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	おおむぎ				
15	火	カラフルマリネ			あかパプリカ きパプリカ	キャベツ、きゅうり レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル	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。	695	27.7
		アーモンド						アーモンド			
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	ごはん					
15	火	かかれいフライ	かかれい					かかれいフライは、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」といってコラーゲンがたくさん含まれています。	598	23.9	
		とうにゅういりみそしる	ぶたにく、とうふ あぶらあげ、しろみそ とうにゅう		にんじん はねぎ	はくさい、しろねぎ えのきたけ	キャベツ				
		ポイルキャベツ									
15	火	たくじょうソース						枝豆は、成長する前の若い大豆です。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。	696	25.7	
		クロスロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	クロスロールパン						
		えだまめのクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ、えだまめ	じゃがいも				ホワイトルー バター
16	水	やさいソテー	ベーコン		ピーマン	キャベツ、とうもろこし	こめあぶら	枝豆は、成長する前の若い大豆です。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。	696	25.7	
		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
		ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ごはん	ごはん					
16	水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	わかめ			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。	633	26.6	
		いかのかりんあげ	いか				さとう、でんぶん				なたねあぶら
		◎いもたき	とりにく なまあげ		にんじん こまつな	こんにやく だいこん	さといも、さとう				
16	水	はくさいとキャベツのそくせきづけ	しおこんぶ	にんじん	はくさい、キャベツ		ごま	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。	633	26.6	

日 曜	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		炭水化物	脂質			
		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			
17 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			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。	636 25.3
	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				
	◎しおちゃんこ	とりにくだんご とうふ		チンゲンサイ にんじん	はくさい、もやし えのきたけ レモンかじゅう			ごま		
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま			
18 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん			今日のとうがん汁の鶏肉は、「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。	607 25.0
	あじのいそべフライ	あじ	あおりの			こむぎこ、パンこ	ごま、なたねあぶら			
	とうがんじる	とりにく		にんじん こまつな	とうがん、しいたけ	でんぶん				
	ひじきのいために	ちくわ	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	こめあぶら			
23 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん			くずまんじゅうのくずは、夏の暑い時期に体の熱をとってくれます。今の季節にぴったりのデザートです。	686 26.5
	さばのぎんがみやき	さば、みそ				さとう				
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	こんにゃく、ごぼう だいこん、しろねぎ	さといも	ごまあぶら			
	いそかあえ		のり	チンゲンサイ	キャベツ	さとう				
24 木	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			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。	636 23.5
	やさいたっぷりかいせん タンメンのしる	ぶたにく、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					
	さつまいものあめに					さつまいも、さとう	なたねあぶら、ごま			
	かいそうサラダ		わかめ、こんぶ あかさぎのり ふのり		きゅうり とうもろこし					
25 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん			甘みそに使用されている「すみそ」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。	664 24.3
	しのだのみそかけ	とうふ、あぶらあげ さかなすりみ	ひじき	にんじん						
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		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					
28 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん			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。	641 26.4
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく、いか うずらたまご		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	ごまあぶら			
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、こむぎこ				
	まめこサラダ	だいず、ひよこまめ			キャベツ、えだまめ		ドレッシング			
29 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん			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。	705 25.3
	さんまのなんばんづけ	さんま		はねぎ	しろねぎ	さとう、でんぶん	なたねあぶら			
	さつまじる	とりにく、なまあげ むぎみそ、あかみそ		にんじん こまつな	こんにゃく、だいこん ごぼう	さといも				
	キャベツのごまゆかり			あかじそ	キャベツ		ごま			
30 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん			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。	580 24.6
	おこのみやきはんぺん	さかなすりみ、いか		はねぎ	キャベツ、しろねぎ	さとう、でんぶん				
	やさいのそばろに	とりにく、だいず		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すのもの		わかめ		きゅうり	さとう	ごま			

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



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



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。

規則正しい食事をとる



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日のリズムがとりやすくなります。

日中は活動的にすごす



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。

こんげつ(月)のきゅうり(きゅうり)ととうじょう(とうもろこし)する

「あんじょう(とうもろこし)」と「たりの(とうもろこし)」でとれるたべもの



こめ



チンゲンサイ



こまつな



なす



とうがん



いちじく

