

令和2年 9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		
2日(水)、3日(木)、4日(金)の3日間は、「新学期スタートジャンボメニュー」です。									
2 水	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 たまねぎ	中華めん	米油		
	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ			マッシュルーム グリーンピース	さとう	米油		
	①②いちごのアイス					アイス			
3 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		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。	766 29.0
	ビビンバの具	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	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			
4 金	うどん 牛乳		牛乳			うどん		ししゃもフライは、頭から尾まで骨ごと食われます。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 ①②チーズドッグ				枝豆	チーズドッグ			
7 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		
8 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		かれないフライは、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
	かれないフライ	かれない				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				
9 水	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		
	野菜ソテー	ベーコン		ピーマン	キャベツ、とうもろこし		米油		
	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			
10 木	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			
	里いもクロquette	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		
11 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		じゃがいも さとう			
	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				
	みどりキャベツ 卓上甘みそ	赤みそ			キャベツ、きゅうり しょうが	さとう	ごま		
14 月	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		
15 火	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			
	①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 ①②みかんフローズンヨーグルト		ヨーグルト				ごま		
16 水	ごはん 牛乳		牛乳			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。	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 紫いもチップス	ちくわ	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	米油		

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	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		
18 金	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	ごま油		
	磯香あえ ◎くずまんじゅう		のり	チンゲンサイ	キャベツ	さとう くずまんじゅう			
23 水	ごはん 牛乳		牛乳			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。	870 30.0
	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		
	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 ◎マンゴー			赤しそ	キャベツ マンゴー		ごま		
24 木	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 ◎ぶどうゼリー				もやし、きゅうり しょうが		ごま油 ゼリー		
25 金	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 アーモンド小魚	わかめ、昆布 赤すぎのり ふのり			きゅうり とうもろこし		アーモンド		
28 月	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				
29 火	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焼き、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 はくさいとキャベツの即席漬け	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	ごま		
30 水	ごはん 牛乳		牛乳			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。	810 31.1
	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			
	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 カシューナッツ	わかめ			きゅうり	さとう	ごま カシューナッツ		

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13.20

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日のリズムがつけやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごす、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

