



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 ばく 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、豆製品	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				

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

2	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		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 ◎おいちこのアイス	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			
3	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		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。	623	24.9	
		ピビンバのく きんしたまご	ぎゅうにく たまご		チンゲンサイ	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			
		はるさめとわかめのスープ ◎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	はるさめ				
		うどん カレーうどんのしる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	うどん	でんぶん	カレールー	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
4	金	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	なたねあぶら				
		えだまめ			えだまめ						
		むぎごはん ちゅうかはんのく	むぎごはん、いか うずらたまご	ぎゅうにゅう	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	むぎごはん	さとう、でんぶん ごまあぶら	ショーロンポーは、中国料理の点心の一種です。皮の中に、味をつけた真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
		ショーロンポー まめこサラダ	ぶたにく だいち、ひよこまめ	ぎゅうにゅう		たまねぎ、キャベツ キャベツ、えだまめ	はるさめ、こむぎこ	ごまあぶら	ドレッシング		
8	火	ごはん かれいフライ	かれい	ぎゅうにゅう		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、しるみそ 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	こむぎこ、パンこ	なたねあぶら				
		ポイルキャベツ たくじょうソース			キャベツ						
9	水	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	ぎゅうにゅう		クロスロールパン		大豆は、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。	696	25.7	
		やさしいソテー	ベーコン		ピーマン	たまねぎ、えだまめ キャベツ、とうもろこし	じゃがいも	ホワイトルウ バター	こめあぶら		
		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				
		わかめごはん こうやどうふのたまごとじ	わかめ こうやどうふ とりにく、たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	ごはん			重いものを皮をむくと、ヌルヌルします。これは、水に溶ける食物せんいです。料理をする時、なめらかな食感になります。	686
11	金	ごはん しのだのみそかけ	とりにく とうふ、あぶらあげ さかなすりみ	ひじき	にんじん	ごはん		餅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。	664	24.3	
		ぶたにくとやさしいしょうがに みどりキャベツ	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう				
		たくじょうあまみそ	あかみそ			キャベツ、きゅうり しょうが	さとう	ごま			
		ごはん チキンつつたあげ	とりにく なまあげ あかみそ	ぎゅうにゅう			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。	647
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					
		きりぼしだいごんのベーコンいため	ベーコン		ピーマン	きりぼしだいごん にんにく		オリーブオイル			
		ごはん ごもくあつやきたまご	たまご	ぎゅうにゅう		にんじん、こまつな あおじそ	ごはん				
15	火	◎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 きゅうり	れんこん しいたけ		「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
		ごまきゅうり ◎おみかんフローズンヨーグルト		ヨーグルト				ごま			
		ごはん あじのいそべフライ	あじ	ぎゅうにゅう			ごはん			今日のとうがん汁の鰯は、「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
16	水	とうがん汁	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			

日曜	献立名	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもと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				
17木	サンドイッチパンズパン		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			たまねぎ	パンこ、ジャム				
	ファイバースープ	とりにく		ニンジン	たまねぎ	おおむぎ				
	カラフルマリネ			あかパプリカ	きゅうり	さとう				
	アーモンド				レモン	オリーブオイル				
18金	ごはん		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		ニンジン	こんにゃく、ごぼう	さといも				
	いそかあえ	あぶらあげ		ニンジン	キャベツ	さとう				
	◎くずまんじゅう					くずまんじゅう				
23水	ごはん		ぎゅうにゅう				ごはん	マンゴーは、ビタミンCやカリウムが多く含まれています。消化を助けてくれる働きもあります。	705	25.3
	さんまのなんぼんづけ	さんま		はねぎ	しろねぎ	さとう、でんぶん				
	さつまじる	とりにく、なまあげ		ニンジン	こんにゃく、だいこん	さといも				
	キャベツのごまゆかり	むぎみそ、あかみそ		こまつな	ごぼう					
	◎くずマンゴー			あかじそ	キャベツ	ごま				
24木	ごはん		ぎゅうにゅう				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、眼の疲れをとってくれる効果があります。	643	25.2
	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく、だいず		ニンジン	たまねぎ、たけのこ	さとう、でんぶん				
	えびしゅうまい	とうふ		ニンジン	たまねぎ	こむぎこ				
	もやしときゅうりのナムル	えび、たら			もやし、きゅうり、しょうが	ごまあぶら				
	◎ぶどうゼリー					ゼリー				
25金	ラーメン		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	ぶたにく、あさり		ニンジン	はくさい、もやし					
	タンメンのしる	えび		ニンジン	きくらげ					
	さつまいものあめに				きゅうり	さつまいも、さとう				
28月	ロウカットげんまいごはん		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	たまねぎ、なす	さとう				
	じゃがいもとえだまめのマヨネーズいため			ピーマン	にんにく、しょうが	じゃがいも				
	れいとうみかん			あかパプリカ	たまねぎ、えだまめ	ノンエッグ マヨネーズ				
					にんにく					
29火	わかめごはん		ぎゅうにゅう				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。	633	26.6
	いかのかりんあげ	いか				さとう、でんぶん				
	◎いもたき	とりにく、なまあげ		ニンジン	こんにゃく、だいこん	さといも、さとう				
	はくさいとキャベツのそくせきづけ			しおこんぶ	はくさい、キャベツ	ごま				
30水	ごはん		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繊維が、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		ニンジン	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも				
	きゅうりとわかめのすのもの				たけのこ、グリーンピース	さとう				

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、食料費が軽減されるため、2学期初めの暑い時期に、デザートを提供を増やし、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時間に合わせる事ができます。

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日のリズムがつくりやすくなります。

日中は活動的に過ごす



日中は、なるべく外に出て、活動的に過ごすことで、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。

こんげつのかきゅうしよくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

