

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
 令和2年10月学校給食献立表 (小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

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				
		主食、牛乳 肉、魚、卵 主菜、副菜、その他の順序	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 種類				
1 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		ごはん	今日は十五夜です。十五夜にはすすきやお団子とともに里いもを供え、収穫の感謝と翌年の豊作を祈ります。里いもが入ったみそ汁、薬を使った煮物、月見ゼリーがつかます。	667	20.2
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく	かぼちゃ		パンこ、こむぎこ	なたねあぶら				
	さといものしろみそしる	あぶらあげ しろみそ	にんじん はねぎ	はくさい、だいこん	さといも					
	◎くりときのこのにもの ㊦つきみゼリー	とりにく	にんじん	しめじ	さとう	くり				
2 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		ごはん	いわしには、「まいわし」「うるめいわし」「かたくちいわし」があります。まいわしは、体の側面に黒い点が7つ以上並び、沖縄以外の日本各地の海にすんでおり、愛知県に近い海でも多くとれます。	677	27.3
	いわしのうめに	いわし		うめ						
	にくじゃが	ぎゅうにく	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					
	もやしときゅうりのあえもの			もやし、きゅうり	さとう					
5 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		ごはん	のりの養殖は、江戸時代に東京湾で始まりました。カロテン、カリウム、カルシウムなどが多く、ごはんに巻いて食べることによって手軽に栄養補給ができます。今日は、焼きのりをあえものに使っています。	720	30.3
	あじアーモンドフライ	あじ			パンこ、こむぎこ	アーモンド なたねあぶら				
	こうやどうふのもの	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	さといも、さとう					
	のりずあえ		のり	キャベツ、もやし	さとう					
6 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		ごはん	いかねぎ焼きには、「山いもをすりおろした「とろろ」を使っています。山いもには、日本の山で古くから生えている自然薯と、畑で栽培される長いもやいちよういも、やまいもなどがあります。	634	26.8
	いりどうふ	とうふ、ぶたにく	にんじん チンゲンサイ	たけのこ、しいたけ	さとう、でんぶん					
	いかねぎやき	さかなすりみ いか	はねぎ	しろねぎ	やまいも					
	はくさいのおひたし		こまつな	はくさい	さとう					
7 水	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		ロウカット げんまいごはん	根菜カレーには、れんこん、ごぼう、たけのこが入っています。れんこん、ごぼう、たけのこには食物せんいが多く含まれているので、お腹の調子をよくします。	665	20.2
	こんさいカレー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	グリーンピース、たまねぎ れんこん、ごぼう、たけのこ	じゃがいも	カレールー			
	ひじきとえだまめのホットサラダ		ひじき		えだまめ、とうもろこし					
	たくじょうごまドレッシング コーヒージューにゅうのもと						ドレッシング			
8 木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		ごはん	宮崎県は、切り干し大根の生産量が全国1位です。今日は、切り干し大根を焼きそばのめんのように使って調理しています。今日の親子丼に使われている鶏肉は、「名古屋コーチン」です。	646	24.0
	おやこじる	とりにく、たまご とうふ		にんじん ほうれんそう	たまねぎ、しいたけ	でんぶん				
	れんこんいりコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	きりぼしだいこんのソースいため	ベーコン ちくわ、かつおぶし	のり		きりぼしだいこん キャベツ、もやし、しょうが					
9 金	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		スライスパン		スライスパン	じゃがいもは、1600年ごろインドネシアのジャカルタから長崎に伝わり、「じゃがたらいも」と呼ばれていましたが、やがて「じゃがいも」と呼ばれるようになりました。ビタミンCやカリウムが多く含まれています。	644	25.1
	スラッピージョー	ぶたにく			たまねぎ	パンこ、さとう				
	じゃがいもスープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも				
	フルーツゼリー	カップにいれてたべましょう。			パイナップル、もも	サイコロゼリー				
12 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		ごはん	みなさんが普段食べているみかんは、正式には「温州みかん」といいます。みかんにはビタミンCが多く、かぜを防ぐだけでなく、疲れをとる効果もあります。	663	27.4
	さばのおかに	さば、かつおぶし								
	だいこんのそぼろに	ぶたにく なまあげ	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが	さとう、でんぶん					
	みかん			みかん						
13 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		ごはん	たこは、夏から秋が旬です。頭のように見えるだんい形の袋が体で、頭は足の正にある自分のあたりにあります。たこに含まれる主な栄養はたんぱく質ですが、うまみ成分のタウリンには、体力回復効果があります。	664	25.3
	マヨタコフライ	たこ、たら			たまねぎ とうもろこし	パンこ、こむぎこ	マヨネーズ なたねあぶら			
	とりにくだんご せんぎりやさいのさっぱり	とりにくだんご	にんじん さやいんげん はねぎ	しろねぎ、だいこん はくさい						
	◎キャベツのそくせきレモンづけ		しおこんぶ	キャベツ、レモンかじゅう						
14 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ごはん		ごはん	南吉からのおくりものは、安城市にゆかりのある新美南吉さんが書いた「ごんぎつね」に登場するごんをモチーフにしたクッキーです。どんなお話だったか思い出しながら食べましょう。今日の牛丼の真に入っている牛肉は、「愛知県産の牛肉」です。	702	22.6
	ぎゅうどんのぐ	ぎゅうにく	にんじん	たまねぎ、こんにやく	さとう					
	かぼちゃのみそしる	ミックスみそ	わかめ	かぼちゃ にんじん はねぎ	だいこん、はくさい しろねぎ					
	㊦なんきちからのおくりもの					クッキー				
15 木	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		きしめん		きしめん	きすはあっさりとした味の白身魚で、青開きにして笑って食べることが多い魚です。五目きしめんのにせて食べましょう。今日の五目きしめんに入っている鶏肉は、「名古屋コーチン」です。	622	24.5
	ごもくきしめんのしる	とりにく あぶらあげ	にんじん はねぎ	しろねぎ、はくさい しいたけ	さとう					
	きすのてんぷら	きす				こむぎこ	なたねあぶら			
	しそきゅうり		あかじそ	きゅうり						
16 金	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		こがたロールパン	ごぼうは、歯ごたえと香りのある野菜です。食物せんいを多く含むので、お腹の調子をよくします。皮に風味があるため、皮をとりすぎないようにするとおいしく食べることができます。	653	27.6
	やきソーセージ	ソーセージ								
	イタリアンスパゲティ	ぶたにく	チーズ	にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ	スパゲティ				
	ごぼうとえだまめのサラダ				ごぼう とうもろこし、えだまめ	さとう	ごま			
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				

日 曜	献立名	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ 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 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			
19月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		大豆は、肉と同じようにたんぱく質が多いので「畑の肉」と言われます。肉を食べないお坊さんや修行者が健康で長生きできる理由に、肉と同じような栄養がバランスよく含まれている大豆を食べていることがあります。	681	たんぱく質
	さんまのかばやき	さんま				さとう、でんぷん	なたねあぶら			
	にまめ	だいず	こんぶ			さとう				
	さつまいものみそしる	ミックスみそ		にんじん こまつな	だいこん、ごぼう	さつまいも				
20火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		世界には多くのきのこがありますが、栽培できるものは約30種類です。日本ではしいたけやしめじ、まいたけなどが栽培されています。今日のシチューには、マッシュルームやしめじ、まいたけが入っています。	653	たんぱく質
	あきのめくみハヤシシチュー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、しめじ マッシュルーム まいたけ、グリーンピース		ハヤシルウ			
	ジャーマンポテト	ベーコン			たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら			
	かくチーズ		チーズ							
21水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りし、油で揚げたものです。厚揚げともい、長方形や三角形などのものがあります。骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く、大豆と同じような栄養があります。	663	たんぱく質
	かにたま	たまご、かに				さとう、でんぷん				
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく、なまあげ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぷん				
	りんごヨーグルト		ヨーグルト							
22木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		八杯汁の由来には、「豆腐1で8人分作ることができるから」「八杯おかわりしてしまうほどおいしいから」という説があります。今日の鶏肉はブランド地鶏の「名古屋コーチン」で、うまみと締まった歯ごたえがあります。	685	たんぱく質
	とりにくのごまよごし	とりにく				でんぷん、さとう	なたねあぶら、ごま			
	はちはいじる	とうふ、あぶらあげ ちくわ		にんじん はねぎ	こんにゃく、ごぼう だいこん、しろねぎ しいたけ きゅうり					
	きゅうりのこんぶあえ		しおこんぶ							
23金	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		さつまいもは、1609年に薩摩(鹿児島県)に伝わったことから、さつまいもと呼ばれるようになりました。今日のポタージュには、蒸ごししたさつまいもと、角切りのさつまいもを使っています。	673	たんぱく質
	ぶたにくとやさいのケチャップいため	ぶたにく		ピーマン トマト	たまねぎ、にんにく	さとう	オリーブオイル			
	さつまいものポタージュ	ベーコン	ぎゅうにゅう		たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さつまいも	ホワイトルウ なまクリーム			
	いちじくジャム						ジャム			
26月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		マーボー豆腐は中国の四川料理の一つです。日本人の味覚に合うようにアレンジされて日本に広まりました。給食では、豆腐を豆板じゃんや赤みそ、ケチャップ、さとう、しょうゆなどで味付けしています。	628	たんぱく質
	マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、たけのこ しろねぎ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぷん				
	コーンしゅうまい	さかなずりみ とうふ			とうもろこし たまねぎ	こむぎこ				
	ちゅうかふうサラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら			
27火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		くじをひいたら、みんなの前で歌を歌うことになってしまった未笑いっぱいサリ。自分に自信がもてなくて、このころ元気がありません。ルルとらうが作ったスイートポテトは、サリを上げることができますか？	656	たんぱく質
	ししゃもフリッター(2こ)		ぎゅうにゅう わかめ			こむぎこ	なたねあぶら			
	すましじる	とうふ、かまぼこ		ほうれんそう にんじん	えのきたけ					
	れんこんのいために	としよコラボメニュー 「ルルとらうのスイートポテト」		にんじん さやいんげん	れんこん	さとう	こめあぶら			
28水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		ヨーロッパには、「1日1個のりんごは医者を送る」ということわざがあるほど、りんごは栄養価の高い果物です。今日のすきやきに入っている牛肉は、「安城和牛」です。	626	たんぱく質
	ほうれんそういたまごやき	たまご		ほうれんそう						
	すきやき	ぎゅうにく かまぼこ		にんじん はねぎ	こんにゃく、はくさい しろねぎ りんご	なまふ、さとう				
	りんご(こほうそう)									
29木	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		マーマレードは、オレンジや夏みかんなどの皮をせん切りにし、果糖やさとうと一緒に煮て作ったジャムです。今日のマーマレードは夏みかんと温州みかんで作ったものです。	728	たんぱく質
	だいずりカレーソース	ぶたにく、だいず	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			
	わかどりのマーマレードやき	とりにく				マーマレード				
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
30金	りんごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		はちみつは、みつばちが花の蜜を集めて巣の中にためた天然の甘味料です。レングやクローバー、アカシアなどの花から集めたはちみつがあり、それぞれ色、香り、成分に特徴があります。	708	たんぱく質
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	ソーセージとやさいのトマトスープ	ソーセージ		にんじん、トマト	たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル			
	はちみつレモンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	はちみつ、さとう	オリーブオイル			

旬の食べ物を味わいましょう

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものも多くありますが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体に良いだけでなく、地球環境を守ることもつながります。

★秋が旬の食べ物★



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。

こんげつきゅうしょくにとしようする「あんじょうし」と「となりのし」とでとれたべもの


こめ


チンゲンサイ


こまつな


いちじく

