

令和2年10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	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	2群	3群	4群	5群	6群			
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 種類			
1 木	ごはん	牛乳	牛乳			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。里いもの入ったみそ汁、栗を使った煮物、月見ゼリーがつけます。	852	24.3
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ		パン粉、小麦粉	なたね油			
	里いもの白みそ汁	油揚げ、白みそ		にんじん、葉ねぎ	はくさい、大根、白ねぎ	里いも				
	◎栗ときのこの煮物	鶏肉		にんじん	しめじ	さとう	栗			
	☼月見ゼリー					ゼリー				
2 金	小型ロールパン	牛乳	牛乳			小型ロールパン		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、皮をこそげすぎないようにするとおいしく食べることができます。	774	32.6
	焼きソーセージ	ソーセージ								
	イタリアンスパゲティ	豚肉	チーズ	にんじん、トマト	キャベツ、たまねぎ	スパゲティ				
	ごぼうと枝豆のサラダ				ごぼう	さとう	ごま			
	卓上ノンエッグマヨネーズ				とうもろこし、枝豆		ノンエッグマヨネーズ			
5 月	ごはん	牛乳	牛乳			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豊富です。	819	33.0
	かに玉	卵、かに				さとう、でんぶ				
	生揚げの中華煮	豚肉、生揚げ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	さとう、でんぶ				
	☼ヨーグルト		ヨーグルト		たけのこ、きくらげ					
6 火	ごはん	牛乳	牛乳			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で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。	862	34.2
	あじアーモンドフライ	あじ				パン粉、小麦粉	アーモンド なたね油			
	高野豆腐の煮物	高野豆腐、鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく	里いも、さとう				
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
	野菜ふりかけ		ふりかけ							
7 水	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			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、裏ごしたさつまいもと、角切りのさつまいもを使っています。	816	31.4
	◎豚肉と野菜のケチャップ炒め	豚肉		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	牛乳		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 生クリーム			
	いちじくジャム					ジャム				
8 木	麦ごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		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。	782	26.8
	秋の恵みハヤシシチュー	豚肉	脱脂粉乳	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	米油			
	アセロラミニゼリー					ゼリー				
9 金	きしめん	牛乳	牛乳			きしめん		きすには、「しろぎす」と「あおぎす」の2種類があり、一般的にきすと呼ばれるのはしろぎすです。あっさりとした味の白身魚で、背開きにして天ぷらで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。	755	30.0
	五目きしめんの汁	鶏肉、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、はくさい しいたけ	さとう				
	きすの天ぷら	きす				小麦粉	なたね油			
	しそきゅうり			赤じそ	きゅうり					
	型抜きチーズ		チーズ							
12 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		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。れんこんとたけのこは、根っこのように見えますが、れんこんはハスの地下茎、たけのこも竹の地下茎から出た若い茎です。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、腸の健康を保つ効果があります。	805	24.1
	根菜カレー	豚肉	脱脂粉乳	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	カレールウ			
	ひじきと枝豆のホットサラダ		ひじき		枝豆、とうもろこし					
	卓上ごまドレッシング						ドレッシング			
	コーヒー牛乳の素						コーヒー牛乳の素			
13 火	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			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入れて調理しています。今日の親子汁に使われている鶏肉は、「名古屋コーチン」です。	800	27.9
	親子汁	鶏肉、卵、豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ、しいたけ	でんぶ				
	れんこん入りコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも パン粉、小麦粉	なたね油			
	切り干し大根のソース炒め	ベーコン、ちくわ かつお節	のり		切り干し大根 キャベツ、もやし、しょうが					
14 水	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		いわしには、「まいわし」「うるめいわし」「かたけいわし」があります。まいわしは、体の側面に黒い点があがり、沖縄以外の日本各地の海にすんでおり、愛知県近くの海でも多くとれます。	837	31.9
	いわしの梅煮	いわし			梅					
	肉じゃが	牛肉		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物				もやし、きゅうり	さとう				
15 木	ごはん	牛乳	牛乳			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、やまといもなどがあります。	825	34.0
	いり豆腐	豆腐、豚肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、しいたけ	さとう、でんぶ				
	いかねぎ焼き	魚すりみ、いか		葉ねぎ	白ねぎ	山いも				
	はくさいのおひたし			小松菜	はくさい	さとう				
	アーモンド小魚		小魚				アーモンド			
16 金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		大豆は、肉と同じようにたんぱく質が多いため「畑の肉」と言われます。昔から肉を食べない僧侶や修行者が健康で長生きできる理由に、卵や牛乳、肉など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。	847	27.3
	さんまのかば焼き	さんま				さとう、でんぶ	なたね油			
	煮豆	大豆	昆布			さとう				
	さつまいものみそ汁	ミックスみそ		にんじん 小松菜	大根、ごぼう	さつまいも				

