

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)



安城市南部学校給食共同調理場

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					
		肉、魚、卵 肉、魚、卵 大豆、豆製品	牛乳、乳製品 牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 その他の野菜 緑黄色野菜	米、パン、めん 米、パン、めん いも、さとう	油脂 油脂 種実類					
1 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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、取極の感謝と翌年の豊作を祈ります。里いもの入ったみそ汁、葉を使った煮物、月見ゼリーがつきます。	667	たんぱく質	
	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 しろねぎ	さといも					
	◎くりときのこのにももの	とりにく		にんじん	しめじ	さとう	くり				
	㊦つきみゼリー					ゼリー					
2 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		ごぼうは、歯ごたえと箸りのある野菜です。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	たんぱく質	
	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				
5 月	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、でんぶん					
	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、でんぶん					
	㊦りんごヨーグルト		ヨーグルト								
6 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。	720	たんぱく質	
	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					
7 水	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					
8 木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		世界には多くのきこごがありますが、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								
9 金	きしめん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん		きすはあっさりとした味の白身魚で、青開きにして天ぷらで食べることが多い魚です。五目きしめんにのせて食べましょう。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	たんぱく質	
	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			あかじそ	きゅうり	こむぎこ				なたねあぶら
	しそきゅうり										
12 月	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		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	たんぱく質	
	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	カレールウ				
	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						ドレッシング				
13 火	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。今日の親子汁に使われている鶏肉は、「名古屋コーチン」です。	646	たんぱく質	
	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、かつおおし	のり		きりぼしだいこん キャベツ、もやし、しょうが						
14 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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りつ以上並び、沖縄以外の日本各地の海にすんでおり、愛知県近くの海でも多くとれます。	677	たんぱく質	
	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					
15 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		いかねぎ焼きには、しいもをすりおろした「とろろ」を使っています。しいもには、日本の山で古くから生えている自然薯と、畑で栽培される裏いもやいちょういも、やまといもなどがあります。	634	たんぱく質	
	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					
16 金	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ため「肉の肉」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、でんぶん	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					

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					
19月	ごはん	ぎゅうにゅう				ごはん		ヨーロッパには、「1日1個のりんごは産着を遠ざける」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	25.1	
	ほうれんそう	いりたまご	たまご	ほうれんそう							
	すきやき	ぎゅうにく	ぎゅうにく	にんじん	こんにやく、はくさい	なまふ、さとう					
	りんご(こほうそう)	かまぼこ		はねぎ	りんご						
20火	ごはん	ぎゅうにゅう				ごはん		八杯汁の由来には、「豆腐1丁で8人分作ることができるから」や「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、うまみと縮まった歯ごたえがあります。	685	25.5	
	とりにく	ごまよごし	とりにく			でんぶん、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	にんじん	こんにやく、ごぼう						
	きゅうりのこんぶあえ		ちくわ	はねぎ	しいたけ	きゅうり					
21水	スライスパン	ぎゅうにゅう				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	たまねぎ	じゃがいも					
	フルーツゼリー			チンゲンサイ	とうもろこし	サイコロゼリー					
22木	ごはん	ぎゅうにゅう				ごはん		たこは、夏から秋が旬です。頭のように見えるだえん形の袋が体で、頭は足の上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	パンこ、こむぎこ	マヨネーズ				
	とりにく	だんご	とりにくだんご	にんじん	しろねぎ、だいこん		なたねあぶら				
	せんぎり	やさいのさっぱり		さやいんげん	はくさい						
23金	ソフトめん	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、果汁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温州みかんで作ったものです。	728	32.3	
	だいきりカレーソース		ぶたにく、だいきり	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも				カレールー
	わかどりのマーマレード	やき	とりにく			グリーンピース	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				
26月	ごはん	ぎゅうにゅう				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	だいこん、はくさい					
	なんきち	からのおくりもの		にんじん	はねぎ		クッキー				
27火	ごはん	ぎゅうにゅう				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、かぜを防いだけでなく、疲れをとる効果もあります。	663	27.4	
	さばのおかか	に	さば、かつおぶし								
	だいこん	のそぼろ	に	ぶたにく	にんじん	だいこん	しょうが				さとう、でんぶん
	みかん		なまあげ	さやいんげん	みかん						
28水	りんごパン	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壁にためた天然の甘味料です。レンゲやクローバー、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	27.5	
	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	はちみつ、さとう	オリーブオイル				
29木	むぎごはん	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。日本人の味覚に合わせてアレンジされて日本に広まりました。絡み立て、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	25.2	
	マーボー	どうふ	ぶたにく、とうふ	にんじん	たまねぎ、たけのこ	さとう、でんぶん					
	コーン	しょうまい	さかなすりみ	はねぎ	にんにく、しょうが	こむぎこ					
	ちゅうか	ふうサラダ	とうふ	にんじん	とうもろこし	はるさめ、さとう	ごまあぶら				
30金	わかめ	ごはん	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不意っぱいのサリー。自分に自信がもてなくて、このころ元気がありません。ルルとララが作ったスイートポテトは、サリーを上げますことができるかな？	656	22.2	
	ししゃも	フリッター(2こ)	ししゃも			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	えのきたけ						
	れんこん	のいために	としよコラボメニュー	にんじん	れんこん	さとう	こめあぶら				

旬の食べ物

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

新米、さつまいも、栗、里もも、柿、きのこ(まうらじ)、秋どつ、りんご、サマ、リウ

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。

こんげつのきゅうしょくにとしようする「あんじょう」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

