

令和2年11月学校給食献立表 (中学校)



安城市北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			
2月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		卵は、たんぱく質や脂質、ビタミンなどいろいろな栄養素がバランスよく含まれていることから、「完全栄養食品」と言われています。今日はいらたまスープに卵が入っています。	856	25.4
	春巻	鶏肉		にんじん	キャベツ、れんこん	小麦粉	なたね油			
	にらたまスープ	ベーコン、卵		チンゲンサイ にんじん、にら	きくらげ	はるさめ でんぶん				
	海そうサラダ		わかめ、昆布 赤すぎのり ふのり		きゅうり、枝豆					
	きらず揚げ					きらず揚げ				
4水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		さばには、血や肉をつくるたんぱく質や、血液をサラサラにするEPA、頭のたたらきを良くするDHAが多く含まれています。脂がのった旬のさばを味わってください。	822	28.7
	さばのみそ煮	さば、みそ								
	豚肉とじゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん	しょうが、こんにやく たけのこ、ごぼう	じゃがいも さとう	ごま			
	アーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド			
5木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		杏仁豆腐は、中国生まれのデザートで、独特な香りが特徴です。杏仁とはあんずの種の中にある白い実のことで、この杏仁と牛乳、さとう、水を寒天で固めて作ります。今日は、牛乳の代わりに豆乳で作った杏仁豆腐です。	789	27.6
	中華飯の具	豚肉、えび		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個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、小麦粉				
	杏仁豆腐				もも、パイナップル	杏仁豆腐				
6金	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			サンドイッチロールパン		スコッチブrossは、肉や野菜、大麦、豆が入ったイギリスの伝統的なスープです。本場では羊の肉を使いますが、今日の給食にはベーコンを使っています。	780	30.3
	ミンチカツ	豚肉、鶏肉			たまねぎ	パン粉、小麦粉	なたね油			
	◎スコッチブross	ベーコン 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ、セロリ	じゃがいも 大麦				
	ポイルキャベツ				キャベツ					
	小袋とんかつソース									
9月	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			ごはん		かぶにはいろいろな品種があり、赤色や白色、紫色のものや、丸いもの、長細いものなど、色や形もさまざまです。	831	25.2
	かぶと鶏肉の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	しいたけ、かぶ	さとう、でんぶん	米油			
	根菜のごま汁	豆腐、油揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう、れんこん 白ねぎ		ごま			
	鬼まんじゅう						鬼まんじゅう			
10火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		鶏肉のあまがらめは、鶏肉の唐揚げに、しょうゆやさとうで作ったたれをからめた料理です。甘い味付けなので、ごはんとお交互に食べると良いですね。	807	28.4
	鶏肉のあまがらめ	鶏肉				さとう、でんぶん	なたね油			
	あさり汁	あさり、油揚げ	わかめ	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	えきたけ、白ねぎ					
	キャベツのかおりあえ			青じそ	キャベツ					
11水	五穀ごはん 牛乳		牛乳			五穀ごはん		ものぐさ者のじゃがさんとさつまさんは、お腹が空いたので出前をとることにしました。カレーライスとラーメン、おすしに天丼を頼んだはずなのに、やってきたのはふしぎなでまえ？	827	29.3
	◎ダブルいも入りカレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さつまいも	カレールー			
	◎シーフードサラダ	いか、えび		にんじん	キャベツ					
	アセロラミネゼリー					ゼリー				
	卓上コースロードレッシング					ロードレッシング				
12木	ラーメン 牛乳		牛乳			ラーメン		メンマはたけのこから作られる加工食品です。掘ったたけのこをゆで、塩漬けて発酵させた後、乾燥させて作ります。給食では、しょうゆで味付けしたメンマを使っています。	801	31.9
	みそラーメンの汁	豚肉、赤みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	とうもろこし もやし、キャベツ 白ねぎ、メンマ					
	◎もち入り信田	油揚げ				もち粉				
	チンゲンサイとツナのおえ物	まぐろ油漬		チンゲンサイ にんじん	しょうが	さとう	ごま			
	カシューナッツ					カシューナッツ				
13金	米粉パン (小麦入り) 牛乳		牛乳			米粉パン		元気サラダは、小学校1年生の国語の教科書にある「サラダでげんき」に登場するサラダを、給食用にアレンジした料理です。うま味成分が多いかつお節や昆布が入っています。	779	38.8
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ							
	豚肉と野菜のトマト煮	豚肉		かぼちゃ、トマト にんじん	たまねぎ、にんにく		米油			
	元気サラダ	ハム、かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	米油			
16月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		秋が旬のさつまいもは、風邪を予防するビタミンCが豊富です。ビタミンCは熱に弱く、加熱をすると減ってしまいますが、さつまいものビタミンCはでんぶんにおおわれているため、加熱しても減りにくいのが特徴です。	823	27.1
	筑前煮	鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにやく、ごぼう れんこん、たけのこ しいたけ	さとう				
	さつまいもコロッケ					さつまいも パン粉、小麦粉	なたね油			
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ油漬 かつお節	しらす干し ひじき	にんじん ピーマン		さとう				
17火	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			ロウカット 玄米ごはん		ごま油は、中国料理や韓国料理によく使われる調味料です。ごまは色により、黒や白、金などの種類に分かれますが、ごま油の原料となるのは白ごまです。給食のピビンパにはごま油のほか、黒ごまも入っています。	826	31.7
	ピビンパの具	豚肉		ほうれん草	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								
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、とうもろこし	でんぶん				
	◎チーズドッグ					チーズドッグ				

日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	㊟ 主に体の組織をつくる食品		㊤ 主に体の調子を整える食品		㊤ 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		
18 水	ごはん ◎いかの香味揚げ 里いものそぼろ煮 みかん	牛乳 いか、たら 豚肉	牛乳 あおさ	緑黄色野菜 にんじん さやいんげん	その他の野菜 たまねぎ こんにゃく、たまねぎ みかん	炭水化物 ごはん パン粉、小麦粉 米・パン・めん いも・さとう	脂質 なたね油	里いもは日本で昔から食べられているいもなので、「里いも」という名前がついたと言われています。里いものぬめりは「ガラクトタン」という成分で、病気を防ぐ効果があります。	828 29.0

11月19日は「愛知と安城を味わう学校給食の日」です。

19 木	愛知の大根葉ごはん ハンバーグのいちじくソースかけ きつねにゅうめん ごまきゅうり	牛乳 牛肉、豚肉、鶏肉 油揚げ、赤みそ	牛乳 MILK	大根葉 にんじん	レモン果汁、たまねぎ 大根、はくさい こんにゃく きゅうり	ごはん パン粉 いちじくジャム そうめん		今日の給食は、「愛知と安城を味わう学校給食の日」です。愛知県や安城市でとれた食材が多く使われています。きつねにゅうめんには、安城市で作られた和泉手延べそうめんが入っています。	793 27.4
20 金	レーズンロールパン 白身魚のフリッター（2個） コーンクリームシチュー サワーキャベツ	牛乳 たら 鶏肉	牛乳 おきあみ、あおさ 牛乳、チーズ	レーズン にんじん	レーズン たまねぎ、とうもろこし グリーンピース キャベツ	ロールパン 小麦粉 じゃがいも コーンスターチ さとう	なたね油、大豆油 バター	レーズンは、ぶどうの果実を乾燥させたもので干しぶどうとも言います。鉄分やカルシウムが豊富で、パウンドケーキやサラダなどいろいろな料理に使われます。	823 29.5
24 火	わかめごはん かれいフライの野菜あんかけ 大根入り白玉汁 りんご（個包装）	牛乳 かれい 鶏肉、ミックスみそ	牛乳、わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ、しいたけ はくさい、大根 りんご	ごはん さとう、でんぶ 小麦粉、パン粉 白玉もち	なたね油、米油	干しいたけは、生のしいたけよりも味や香りがよいのが特徴です。うま味が出るので、煮物や汁物によく使われます。今日はかれいフライの野菜あんかけに干しいたけが入っています。	817 29.8
25 水	小型ロールパン 野菜たっぷり焼きそば ソーセージのケチャップ煮 ㊟根羽ヨーグルト	牛乳 豚肉、ちくわ ソーセージ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	キャベツ、もやし しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	小型ロールパン 中華めん さとう 米油		チンゲンサイは、安城市の特産物の一つです。旬は秋ですが、安城市では1年を通してビニールハウスで栽培し年間約14トン出荷されています。給食に使われているチンゲンサイも、1年中安城市産です。	800 32.8
26 木	ごはん 中華風卵巻 生揚げのオイスターソース炒め 茎わかめ入り中華あえ 角チーズ	牛乳 卵 豚肉、生揚げ 茎わかめ 角チーズ	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん チンゲンサイ	ごぼう、白ねぎ しいたけ たまねぎ、たけのこ きくらげ もやし、キャベツ	ごはん さとう、でんぶ さとう	ごま油	わかめは、主に葉の部分を食べますが、茎の部分の「茎わかめ」や根元部分の「めかぶ」も食べることができます。茎わかめは、コリコリとした食感が特徴です。	797 31.3
27 金	うどん きのこ南蛮うどんの汁 きんぴら肉団子（2個） 大根サラダ 卓上和風クリーミードレッシング	牛乳 鶏肉、かまぼこ 油揚げ 鶏肉 まぐろ油漬	牛乳	葉ねぎ にんじん にんじん 葉ねぎ	しめじ、しいたけ えのき、白ねぎ ごぼう、白ねぎ たまねぎ、キャベツ 大根、きゅうり	うどん でんぶ、さとう パン粉	ドレッシング	昔、スペインやポルトガルなどの国を合わせて「南蛮」と呼んでいました。その後、これらの国から伝わったねぎや唐辛子を使った料理に、南蛮という言葉がつくようになりました。今日のきのこ南蛮うどんには、ねぎが入っています。	761 31.4
30 月	ごはん いわしのしょうが煮 高野豆腐のうま煮 ブロッコリーとコーンのサラダ 卓上ごまドレッシング	牛乳 いわし 高野豆腐、鶏肉 はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん ブロッコリー	しょうが たまねぎ、しいたけ とうもろこし	ごはん 里いも、さとう でんぶ	ドレッシング	さやいんげんは、いんげん豆を未熟なうちに収穫し、さやごと食べる野菜です。江戸時代に「隠元」という中国のお坊さんが日本に伝えたため、この名前がついたと言われています。	829 33.4

11月19日(木)は
愛知と安城を味わう学校給食の日です。

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を **地場産物** といいます。地場産物は生産している人が近くにいるので、「顔が見える」「話がわかる」という良い点があります。

19日(木)の給食は、愛知県や安城市でつくられた食材をたくさん使っています。



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

