

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
 令和2年11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	こんだてめい 献立名	あか 赤 おもに体をつくる食品		あざ 紫 おもに体の調子を整える食品		き 黄 おもにエネルギーになる食品		エネルギー (kcal)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		肉、魚、卵 豆、豆制品	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	
2月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		612 20.6
	はるまき	とりにく		にんじん	キャベツ、れんこん	こむぎこ	なたねあぶら	
	にらたまスープ	ベーコン、たまご		チンゲンサイ にんじん、にら	きくらげ	はるさめ、でんぶん		
	かいそうサラダ		わかめ、こんぶ あかさぎのり ふのり		きゅうり、えだまめ			
4水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		664 24.5
	さばのみそに	さば、みそ						
	ぶたにくとじゃがいものきんぴら	ぶたにく		にんじん	しょうが、こんにゃく 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	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		599 22.2
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく、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	ごまあぶら	
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ	はるさめ こむぎこ		
	あんにと豆腐	カップにいれてたべましょう。			もも、パイナップル	あんにと豆腐		
6金	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			サンドイッチ ロールパン		637 25.3
	ミンチカツ	ぶたにく、とりにく			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら	
	◎スコッチブロス	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ、セロリ	じゃがいも おむぎ		
	ポイルキャベツ				キャベツ			
9月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		639 21.3
	かぶとりにくのにも	とりにく		にんじん さやいんげん	しいたけ、かぶ	さとう、でんぶん	こめあぶら	
	こんさいのごまじる	とうふ、あぶらあげ むぎみそ		にんじん はねぎ	ごぼう、れんこん しろねぎ	ごま		
	おにまんじゅう					おにまんじゅう		
10火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		656 24.2
	とりにくのあまがらめ	とりにく				さとう、でんぶん	なたねあぶら	
	あさりじる	あさり あぶらあげ	わかめ	にんじん はねぎ ほうれんそう	えきたけ しろねぎ			
	キャベツのかおりあえ			あおじそ	キャベツ			
11水	ごこくごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごこくごはん		681 24.9
	◎ダブルいもいりカレー	ぶたにく	チーズ 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 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			
	アセロラミニゼリー					ゼリー		
12木	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		637 26.2
	みそラーメンのしる	ぶたにく あかみそ	わかめ	にんじん はねぎ	とうもろこし もやし、キャベツ しろねぎ、メンマ			
	◎もちりしのだ	あぶらあげ				もちこ		
	チンゲンサイとツナのあえもの	まぐろあぶらづけ		チンゲンサイ にんじん	しょうが	さとう	ごま	
13金	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		675 34.1
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ					
	ぶたにくとやさいのトマトに	ぶたにく		かぼちゃ、トマト にんじん	たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり とうもろこし		こめあぶら	
	げんきサラダ	ハム、かつおおし	しおこんぶ	にんじん		さとう	こめあぶら	
16月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		663 23.3
	ちくぜんに	とりにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく、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 パンこ、こむぎこ	なたねあぶら	
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおおし	しらすぼし ひじき	にんじん ピーマン		さとう		
17火	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		590 24.1
	ビビンバのぐ	ぶたにく		ほうれんそう	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	
	きんしたまご	たまご						
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん、はねぎ	しろねぎ、とうもろこし	でんぶん		
	さつまいもスティック					さつまいもスティック		

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				
18 水	ごはん ぎゅうにゅう ◎いかのこうみあげ さといものそぼろに みかん	肉・魚・卵 豆・豆制品	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	重いものは白茶で替から食べられているいもです。芋の畑で作るいもなので、「重い」という名前がついたと言われています。重いものぬめりは「ガラクトン」という成分で、病氣から体を守るはたらきがあります。	666	24.5	

11月19日は「愛知と安城を味わう学校給食の日」です。

19 木	あいちのだいこんごはん ぎゅうにゅう 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	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう MILK ふとじは、あんじょうしさんです。かせんは、あいちけんさんです。	だいこんば にんじん	レモンかじゅう たまねぎ だいこん、はくさい こんにやく きゅうり	ごはん パンこ いちじくジャム そうめん ごま	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。	643	23.4
20 金	レーズンロールパン しるみぎかなのフリッター(2こ) コーンクリームシチュー サワーキャベツ	ぎゅうにゅう たら とりにく	ぎゅうにゅう おきあみ あおさ ぎゅうにゅう チーズ	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 こむぎこ じゃがいも コーンスターチ さとう	レーズンは、ぶどうの果実を乾燥させたもので半つ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。	687	25.6
24 火	わかめごはん かれいフライのやさいあんかけ だいこんいりしらたまじる りんご(こぼうそう)	ぎゅうにゅう わかめ かれい とりにく ミックスみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ、しいたけ はくさい、だいこん りんご	ごはん さとう、でんぶん こむぎこ、パンこ しらたまもち	半ししいたけは、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半ししいたけが入っています。	657	24.8
25 水	こがたロールパン やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに ねばヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ソーセージ	ぎゅうにゅう 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	こがたロールパン ちゅうかめん さとう こめあぶら	チンゲンサイは安城市で産られる代表的な野菜です。旬は秋ですが、安城市では1年甲、ビニールハウスで栽培しているので、どの時期の給食にもよく使われています。	669	28.2
26 木	ごはん ちゅうかふうたまごまき なまあげのオイスターソースいため くきわかめいりちゅうかあえ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく、なまあげ くきわかめ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん チンゲンサイ	ごぼう、しろねぎ 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、でんぶん さとう ごまあぶら	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」や根元の部分の「めかぶ」も食べることができ、食感がそれぞれ違います。茎わかめは、コリコリとした食感が特徴です。	614	24.9
27 金	うどん きのこなんばんうどんのしる きんぴらにくだんご だいこんサラダ たくじょうわふう クリーミードレッシング	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ あぶらあげ とりにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん はねぎ	しめじ、しいたけ えのきたけ、しろねぎ ごぼう、しろねぎ たまねぎ、キャベツ だいこん、きゅうり	うどん でんぶん、さとう パンこ 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。	619	25.3
30 月	ごはん いわしのしょうがに こうやどうふのうまに ブロッコリーとコーンのサラダ たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゅう いわし こうやどうふ とりにく、はんぺん	ぎゅうにゅう	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 さといも、さとう でんぶん 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「陽光」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。	695	29.7

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20

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(きゅう)しくにとうじょうする「あんじょうし」と「たりのし」でとれるたべもの

こめ チンゲンサイ だいこん きゅうり
ブロッコリー ほうれんそう こまつな いちじく

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」「話ができる」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。

