

令和2年11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 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	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 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 種類		
2月	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		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はでんぷんにおおわれているため、加熱しても減りにくのが特徴です。	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			
4水	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っていますが、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 ベーコン 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ たまねぎ、セロリ キャベツ	パン粉、小麦粉 じゃがいも 大麦	なたね油		
	◎スコッチブross								
	ポイルキャベツ 小袋とんかつソース								
5木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		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
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが				
	高野豆腐のうま煮	高野豆腐、鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ、しいたけ	里いも、さとう でんぷん			
	ブロッコリーとコーンのサラダ 卓上ごまドレッシング			ブロッコリー	とうもろこし		ドレッシング		
6金	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あえ物 カシューナッツ	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		
9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		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。給食のビビンバにはごま油のほか、黒ごまも入っています。	826 31.7
	ビビンバの具	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 ◎チーズドッグ	かまぼこ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、とうもろこし	でんぷん	チーズドッグ		
10火	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 キャベツ	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					
	アセロラミニゼリー 卓上コールスロドレッシング					ゼリー	ドレッシング		
11水	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン		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
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ、もやし しょうが	中華めん			
	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ			たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう	米油		
	◎根羽ヨーグルト		ヨーグルト						
12木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		里いもは日本で昔から食べられているいもです。里の畑で作るいもなので、「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「ガラクタン」という成分で、病気を防ぐ体を守るはたらきがあります。	828 29.0
	◎いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	パン粉、小麦粉	なたね油		
	里いものそぼろ煮	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	里いも、さとう			
	みかん				みかん				
13金	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、頭のはたらきを良くする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 アーモンドあえ	豚肉		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		
16月	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、でんぷん	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	えのきたけ、白ねぎ				
	キャベツのかおりあえ			青じそ	キャベツ				

11月17日は「愛知と安城を味わう学校給食の日」です。

17火	愛知の大根葉ごはん 牛乳		牛乳	大根葉		ごはん		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
	ハンバーグのいちじくソースかけ	牛肉、豚肉、鶏肉	MILK		レモン果汁、たまねぎ	パン粉 いちじくジャム			
	きつねにゅうめん	油揚げ 赤みそ		にんじん	大根、はくさい こんにゃく	そうめん			
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま		

太字は、安城市産です。
下線は、愛知県産です。

日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	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 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	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
19 木	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ				ごはん	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	
	かれいフライの野菜あんかけ	かれい		にんじん	たまねぎ、しいたけ	さとう、でんぷん 小麦粉、パン粉				なたね油、米油
	大根入り白玉汁	鶏肉、ミックスみそ		小松菜	はくさい、大根		白玉もち			
	りんご(個包装)				りんご					
20 金	うどん 牛乳		牛乳				うどん	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かうようになりました。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	
	きのこ南蛮うどんの汁	鶏肉、かまぼこ 油揚げ		葉ねぎ にんじん	しめじ、しいたけ えのき、白ねぎ		でんぷん、さとう			
	きんぴら肉団子(2個)	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	ごぼう、白ねぎ たまねぎ、キャベツ		パン粉			
	大根サラダ	まぐろ油漬			大根、きゅうり					
24 火	卓上和風クリームドレッシング							ドレッシング		
	麦ごはん 牛乳		牛乳				麦ごはん	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、でんぷん			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				
25 水	レーズンロールパン 牛乳		牛乳				ロールパン	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	
	白身魚のフリッター(2個)	たら	おきあみ、あおさ				小麦粉			なたね油、大豆油
	コーンクリームシチュー	鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース		じゃがいも コーンスターチ			バター
	サワーキャベツ				キャベツ		さとう			
26 木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん	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。	797 31.3	
	中華風卵巻	卵		にんじん 葉ねぎ	ごぼう、白ねぎ しいたけ					
	生揚げのオイスターソース炒め	豚肉、生揚げ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ		さとう、でんぷん			
	茎わかめ入り中華ええ		茎わかめ		もやし、キャベツ		さとう			ごま油
27 金	角チーズ		角チーズ							
	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、でんぷん			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				
30 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。今日はに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 でんぷん			
	海そうサラダ		わかめ、昆布 赤ずきのり ふのり		きゅうり、枝豆					
きらず揚げ							きらず揚げ			

11月17日(火)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。17日(火)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

