

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)



安城市南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 緑 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		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			
		主食、牛乳 肉、魚、卵 主菜、副菜、その他の順序	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 種類				
2月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		秋が旬のさつまいもは、風邪を予防するビタミンCや、お腹の虫を掃除する食物せんいが豊富です。今日のコロッケは、さつまいもを使っています。	663	たんぱく質
	ちくぜんに		とりにく	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 かつおぶし	しらすばし 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			サンドイッチ ロールパン		スコッチブロスは、肉や野菜、大葉、豆など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。	637	たんぱく質
	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					
5木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			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「陸産」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	たんぱく質
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが					
	こうやどうふのうまに	こうやどうふ とりにく、はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ、しいたけ	さといも、さとう でんぶん				
	ブロッコリーとコーンのサラダ			ブロッコリー	とうもろこし					
6金	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		メンマはたけのこから作られる加工食品です。煮たたけのこをゆで、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。	637	たんぱく質
	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					
	◎もちいりしのだ	あぶらあげ				もちこ				
	チンゲンサイとツナのおえもの	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			
9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		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、茶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。給食のピンパにはごま油のほかに、黒ごまも入っています。	590	たんぱく質
	ピンパのぐ	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				
10火	さつまいもスティック					さつまいもスティック		ものぐさ薯のじゃがさんとさつまいもは、お腹が空いたので出勤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?	681	たんぱく質
	◎ダブルいもりカレー	ぶたにく 「ふしぎなでまえ」	チーズ だつふんにゅう	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	カレールウ			
	◎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				
11水	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		チンゲンサイは安城市で作られる代表的な野菜です。旬は秋ですが、安城市では1年中、ビニールハウスで栽培しているため、どの時期の給食にもよく使われています。	669	たんぱく質
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん チンゲンサイ	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん				
	ソーセージのケチャップに	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	こめあぶら			
	ねぼヨーグルト		ヨーグルト							
12木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		重いものは日本茶で暑から食べられているいもです。芋の畑で作るいもなので、「重いも」という名前がついたと言われています。重いものゆめりは「ガラクタン」という成分で、病気を防ぐ効果があります。	666	たんぱく質
	◎いこのうみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	さといものそぼろに	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	さといも、さとう				
	みかん				みかん					
13金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		さばなどの青魚には、血液をサラサラにする成分や、頭のはたらきを良くする成分が多く含まれています。脂のつた旬のさばを味わってください。	664	たんぱく質
	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			
16月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		鶏肉のあまがらめは、鶏肉の骨揚げに、しょうゆやさとうで作ったたれをからめた料理です。甘辛い味付けなので、ごはんとお交互に食べると良いですね。	656	たんぱく質
	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	えのきたけ しろねぎ					
	キャベツのかおりあえ			あおさ	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	あいちのだいこんば	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	だいこんば		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。きつねにゅうめんは、安城市で作られた和泉手延そうめんが入っています。	643	たんぱく質
	ハンバーグのいちじくソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく	MILK	にんじん	レモンかじゅう たまねぎ	パンこ いちじくジャム				
	きつねにゅうめん	あぶらあげ あかみそ	ふとじは、あんじょうさんです。 かせんは、あいちけんさんです。		だいこん、はくさい こんにやく	そうめん				
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま			

日曜	献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		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				
	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 種実類			
18水	こめパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめパン		※ガスラダは、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。	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		こめあぶら			
	げんきサラダ	ハム、かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	こめあぶら			
19木	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		半しいたげは、生のしいたげ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。今日はかわいいフライの野菜あんかけに半しいたげが入っています。	657	24.8
	かわいいフライのやさいあんかけ	かわいい		にんじん	たまねぎ、しいたげ	さとう、でんぶん こむぎこ、パンこ	なたねあぶら こめあぶら			
	だいこんいりしらたまじり	とりにく ミックスみそ		こまつな	はくさい、だいこん	しらたまもち				
	りんご(こほうそう)			りんご						
20金	うどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん		※ スペインやポルトガルなどの国を合わせて「簡蛭」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屠羊子を使った料理に、簡蛭という言葉がつくようになりました。今日のきのこ簡蛭うどんには、ねぎが入っています。	619	25.3
	きのこなんばんうどんのしる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しめじ、しいたげ えのきたけ、しろねぎ	でんぶん、さとう				
	きんぴらにくだんご	とりにく		にんじん はねぎ	ごぼう、しろねぎ たまねぎ、キャベツ	パンこ				
	だいこんサラダ	まぐろあぶらづけ			だいこん、きゅうり					
	たくじょうわふう クリーミードレッシング						ドレッシング			
24火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		※ 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、水等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。	599	22.2
	ちゅうかはんのぐ むぎごはんにかけてたましよう	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				もも、パイナップル	あんにと豆腐				
25水	レーズンロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		レーズン	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。	687	25.6
	しろみぎかなのフリッター(2こ)	たら	おきあみ あおき			こむぎこ	なたねあぶら だんごあぶら			
	コーンクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう 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 ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。	614	24.9
	ちゅうかふうたまごまき	たまご		にんじん はねぎ	ごぼう、しろねぎ しいたげ					
	なまあげのオイスターソースいため	ぶたにく、なまあげ		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、でんぶん				
	くきわかめいりちゅうかあえ		くきわかめ		もやし、キャベツ	さとう	ごまあぶら			
27金	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう 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。	639	21.3
	かぶとりにくののもの	とりにく		にんじん さやいんげん	しいたげ、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			
30月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。	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 あかすぎのり ふのり			きゅうり、えだまめ				

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。



こんげつのきゅうしよくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの



が ち か
11月17日(火)は
あ い ち あんじょう あじ がっこうきゅうしよく ひ
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。

