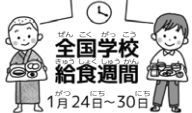




日曜	こん だて めい 献 立 名	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギ- (kcal)	たん ぱく 質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
8日(金)、12日(火)、13日(水)の3日間は、「 新学期スタート☆ショゴッコ 」です。										
8	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	うなぎまぶしどんのぐ きんしたまご	うなぎ たまご	しょうが	むぎごはん さとう		今日の給食は、国からいただいた「うなぎ」を使用して「うなぎまぶしどん」にしました。一色産のうなぎは、ストレスのない環境で育てているので、おいしいうなぎが食べられます。	728	29.2
		ななくさいとりだんごじる	とりにくだんご なまあげ	にんじん、こまつな ほうれんそう、せり	だいこん、かぶ はくさい	でんぶん				
		☆いちごヨーグルト		ヨーグルト						
		ナン キーマカレー いかフリッター(2こ) ナタデココのフルーツあえ	ぶたにく、だいず いか	にんじん あかパプリカ	たまねぎ グリーンピース	ナン こむぎこ	カレールー だいずあぶら なたねあぶら	ナンは、日本でインドカレー屋さんなどで食べられるようになった事から広く知られました。「ナン」とはペルシャ語でパンを意味するため、国や地方によって形は様々で丸形のパンのようなものも多くみられます。	618	25.2
13	水	ラーメン かんとんふうラーメンのしる ショーロンポー やさいとツナのサラダ たくじょうあおじそドレッシング アセロラミニゼリー	ぶたにく ぶたにく まぐるあぶらづけ	にんじん はねぎ	はくさい、もやし しろねぎ、メンマ きくらげ たまねぎ、キャベツ キャベツ、きゅうり	ラーメン でんぶん ごまあぶら はるさめ、こむぎこ	ドレッシングは、英語の「ドレッシング」という言葉からきており、洋服のドレスと同じで着飾るという意味があります。野菜に衣装を着せて彩るのでドレッシングと呼ばれています。今日は着せドレッシングにしました。	601	25.5	
		わかめごはん チキンつつあげ ◎ぶたにくとこんさいのきんぴら キャベツのたくあんあえ	とりにく ぶたにく	にんじん ピーマン	こんやく、たけのこ ごぼう、れんこん キャベツ、たくあんづけ	ごはん こむぎこ でんぶん ごま	「たくあん」は大根を生干しして、ぬかと塩で漬けたものです。たくあんの由来は、たくあんという名前のお坊さんが広めたとか、「貯える」からきたなど、いろいろな説があるそうです。	664	23.8	
		ごはん たらのぎんがみやき まめじゃが ほうれんそうともやしのごまあえ	たら、みそ とりにく、だいず	にんじん さやいんげん	こんやく たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも さとう	ほうれん草は、ペルシャ地方から江戸時代の初めに伝わったとされています。種類は大きく分けると根が赤く、葉先がギザギザした東洋種と葉が丸い西洋種があります。貧血を予防する鉄分が多く含まれています。	633	28.1	
		ごくごくごはん ビビンバのぐ きんしたまご ちゅうかふうスープ きらずあげ	ぶたにく たまご	チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	ごくごくごはん さとう ごまあぶら、ごま ごまあぶら	ビビンバは、ごはんの上に数種類のナムルや肉、卵焼きなどをのせ、よく混ぜ合わせて食べる韓国料理です。韓国の食事はスプーンを使って食べ、はしはあえ物、焼き物、半物をとる時に使うそうです。	622	25.1	
19	火	ごはん さわにわん さといもコロッケ ツナキャベツ(あじつき) ☆なっとう	ぶたにく とりにく まぐるあぶらづけ	にんじん はねぎ チンゲンサイ	たけのこ、ごぼう しろねぎ、しいたけ キャベツ	ごはん でんぶん さといも、パンこ こむぎこ なたねあぶら	しょうたは、おじいちゃんといっしょに大豆を育て始めました。その大豆でおじいちゃんが作ってくれたのは、なんと納豆でした。納豆が嫌いじゃなかったら、食べることができたでしょうか。	642	24.6	
		ロウカットげんまいごはん ちゅうかはんのぐ ◎やさしいしゅうまい かいそうサラダ アーモンドごさかな	ぶたにく、いか とりにく	にんじん チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ とうもろこし たまねぎ きゅうり とうもろこし	ロウカット げんまいごはん さとう、でんぶん ごまあぶら こむぎこ アーモンド	昔のしゅうまいにはグリーンピースがよくのっていましたが、これは子どもたちに少しでも喜んでもらえるよう、ショートケーキにのせるいちごをイメージして、給食用のしゅうまいにグリーンピースをのせるようにしたからです。	602	26.1	
		ごはん ミンチカツ ふゆやさいとりにくの ごまいために きゅうりとわかめのすのもの	ぶたにく、とりレバー とりにく、なまあげ	にんじん	たまねぎ はくさい、かぶ しいたけ	ごはん こむぎこ、パンこ さとう、でんぶん ごま、ごまあぶら	今日は、西三河産きゅうり部会からいただいた「三河みどり」というブランドのきゅうりを使っています。給食では、11月から6月くらいまでハウス栽培されている安城市産のきゅうりを使用しています。	644	23.8	
		スライスパン スラッピージョー あさりのチャウダー りんご(こほうそう)	ぶたにく あさり、ハム	だっしふんにゅう にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ りんご	スライスパン パンこ、さとう じゃがいも ホワイトルウ バター	チャウダーはアメリカ生まれの料理で、自身魚、貝類などを主材料として、たまねぎ、じゃがいも、ベーコンなどを加えた具だくさんなスープです。	705	31.5	

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)
	主食・牛乳	主菜、副菜、その他の順序	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
全国学校給食週間 (24日～30日)											
25月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		レモンかじゅう たまねぎ	むぎごはん		いちじくソースには安城市産のいちじくを使用しています。安城市では約50年前から作られ始め、特産物になっています。いちじくは、腸の働きを活発にして、便秘を予防してくれます。	626	27.0
	ハンバーグのいちじくソースかけ	とりにく、ぶたにく					ジャム				
26火	あいちのいわしりつみれじる	すりみだんご あぶらあげ あかみそ		にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ しょうが		さといも				
	きゅうりのこんぶあえ			しおこんぶ	きゅうり						
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		今日の給食は、愛知県産の愛西市産のれんこんを使用しています。れんこんは低く畑つた土地を好み、水害に強い作物です。肌をきれいにするビタミンCが多く含まれています。八杯汁は愛知県の郷土料理です。	611	24.3
	れんこんサンドフライ	とりにく			チンゲンサイ にんじん はねぎ	こんにゃく、ごぼう だいこん、しろねぎ しいたけ	ごぼうご、パンこ	なたねあぶら			
27水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		愛知の五目厚焼き卵は、愛知県産の卵、れんこん、にんじん、小松菜、箸ごそを使用した卵焼きです。卵の殻の色は白、茶色、薄いピンクなど様々ですが、にわたりの羽の色で卵の殻の色が違うので栄養価、おいしさはかわりありません。	609	27.5
	あいちのごもくあつやきたまご	たまご		にんじん こまつな あおじそ	れんこん、しいたけ						
	ひきずり	とりにく かまぼこ		にんじん はねぎ	こんにゃく、はくさい しろねぎ		なまふ、さとう				
	いそかあえ			のり	キャベツ、もやし		さとう				
28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		にぎすとは15～30cm位の細長い体形で、小さな頭に突き上がった特徴の魚です。すりみ団子や干物、塩焼き、フライなどに食べられています。今日は愛知県で獲れたものを使用しています。また、煮みそは愛知県の郷土料理です。	662	25.7
	◎にぎすフライ	にぎす					ごぼうご、パンこ	なたねあぶら			
	にみそ	とりにく、はんぺん あかみそ		にんじん はねぎ	こんにゃく、だいこん しろねぎ		さといも、さとう				
	みどりキャベツ				キャベツ、きゅうり						
29金	こめこパン(ごむぎいり)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		米粉パンは、安城市の「あいちのかおり」という品種の米を使用しています。プロッコリーは安城市産で、花のつぼみと茎の部分を食べます。貧血を防ぐ鉄分や肌荒れをよくするビタミンCが多く含まれています。	679	29.7
	タンダリーチキン	とりにく		ヨーグルト			じゃがいも				
	◎かぼちゃのポトフ	ソーセージ		かぼちゃ にんじん	キャベツ、たまねぎ						
	プロッコリーとコーンのサラダ			プロッコリー	とうもろこし						

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20



明治22年に、山形県の私立忠愛小学校で、貧しい子どもたちのために昼食を出したのが給食の始まりです。その後、戦争によって中断されましたが、戦後再開し、アメリカの援助を受けてパンや脱脂粉乳などが提供されていました。時代の変化とともに、学校給食の目的や給食の内容が変化してきました。

■ 学校給食の目的 ■

以前：戦争中や戦後の食糧難による、子どもたちの栄養不足を改善するため。
現在：偏った栄養摂取、肥満等の健康問題が心配されていることを受け、子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるための「生きた教材」としての役割。

■ 給食のメニューの変化 ■



今月の愛知県の郷土料理や地場産物

- ひきずり：愛知県で食べられてきた、鶏肉のすきやきです。地元野菜などたくさんの具が入っています。
- 煮みそ：愛知県各地で食べられている肉や季節の野菜で作る料理です。愛知県産の大豆で作った赤みそ、米、いちじく、ほうれん草、はくさい、八杯汁…一丁の豆腐で八人分作れることや、あまりにおいしくたくさんおかわりしてしまうところから名づけられたそうです。
- 愛知県の郷土料理～安城市の産物～
- 愛知県産の産物
- にぎす、いわし、豚肉、牛乳、赤みそ、れんこん、ねぎ、うなぎ、大豆
- 米、いちじく、ほうれん草、はくさい、かぶ、チンゲンサイ、大根、きゅうり、にんじん、プロッコリー、キャベツ、小松菜

煮みそ ～作ってみませんか給食の味～

- 材料(1人分)
- 豚肉 20g
 - はんぺん 15g
 - 里いも 25g
 - だいこん 40g
 - にんじん 20g
 - ねぎ 10g
 - こんにゃく 15g
 - 赤みそ 8g
 - 砂糖 2.6g
 - 和風だし 0.7g
 - 水 16g
- 作り方
- ①豚肉は一口大に切り、はんぺんは1cmに切る。だいこん、にんじんは厚さ1cmのいちょう切り、ねぎは1.5cmに切る。里いもは一口大に切り、こんにゃくは縦半分に切って8mm幅に切り、さつと茹でる。
 - ②鍋ににんじん、こんにゃく、だいこん、和風だし、水を入れて煮る。
 - ③里いも、はんぺん、砂糖、赤みそを加えて煮る。
 - ④豚肉、ねぎを加えて煮込む。

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。

