

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和3年9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

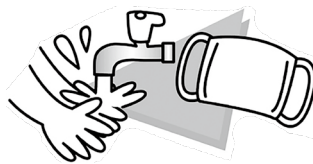
日曜	こんだてめい 献立名	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう	油脂 種実類			
2日(木)、3日(金)、6日(月)の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。										
2木	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、げんまい		夏野菜のカレーには、かぼちゃやピーマン、トマト、なすといった夏野菜が入っています。まだ暑い日が続きますが、しっかり食べて健康に気をつけましょう。	696	23.0
	なつやさいのカレー	ぶたにく		かぼちゃ ピーマン、トマト	たまねぎ、なす	カレールー				
	あじのフリッター(2こ)	あじ	おきあみ、あおさ わかめ、こんぶ あかすぎのり、ふのり			こむぎこ	なたねあぶら、たいざあぶら			
	かいそうサラダ				きゅうり、とうもろこし					
3金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		きらず揚げは、「堅いお菓子は子どもの歯のためにいいので、ぜひ作ってほしい」とのお母さんの声をきっかけに誕生したものです。国産大豆のおからと愛知県産の小麦粉を使っています。きらずとは切る必要がないという意味です。	618	24.0
	ビビンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	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								
	ワンタンスープ			にんじん、にら	はくさい、きくらげ メンマ	ワンタンのかわ				
6月	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		広島風ラーメンは、広島と名がついたため、中国広東省で生まれた料理を想像しますが、日本人好みにアレンジして作った料理で、とろみのあるスープが特徴です。	664	29.0
	かんとんふうラーメンのしる	ぶたにく		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	でんぶん	ごまあぶら			
	こめこしゃもフライのこみソースかけ(2こ)		ししゃも		しょうが、レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら			
	まめまめサラダ	だいず、ひよこまめ			キャベツ、えだまめ					
7火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		キムチは、野菜と唐辛子などを使った韓国の漬物です。季節を問わず1年中食べられています。もともとは農作物が採れない時期の保存食でした。韓国の文化として、ユネスコ世界無形文化遺産に登録されています。	611	25.0
	ぶたにくのパーベキューソースいため	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、りんご レモンかじゅう、にんにく、しょうが	さとう、でんぶん	こめあぶら			
	キムチスープ	とりにく、だんご とうふ、あかみそ		チンゲンサイ にら、はねぎ	はくさいキムチ、はくさい しろねぎ、しょうが、にんにく		こめあぶら			
	れいとうみかん				みかん					
8水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		枝豆は、真夏に出荷のピークを迎えます。枝豆は野菜の仲間ですが、完熟すると大豆になり豆類となります。大豆に比べてカロテンやビタミンCが多くあります。	658	23.8
	ほうれんそういりたまごやき	たまご		ほうれんそう						
	じゃがいものそばろに	とりにく、ほんべん		にんじん	こんやく、たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう	ごま			
	ごぼうとえだまめのサラダ				ごぼう、とうもろこし、えだまめ	さとう	ごま			
9木	たくじょうごまドレッシング						ドレッシング			
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		しらす干しは、骨や歯を丈夫にするカルシウムをとることができます。しらすはカタクチイワシやマイワシなどの稚魚のことで、水分量により呼び方が異なります。8割が「釜揚げしらす」、7割が「しらす干し」、5割が「ちりめんじゃこ」と言います。今日のしらす干しは愛知県産を使っています。	635	27.0
	こめこいかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら			
	さつまじる	とりにく、なまあげ むぎみそ、あかみそ		にんじん チンゲンサイ はねぎ	しろねぎ だいこん、ごぼう	さといも				
10金	いりこふりかけ	かつおおし	しらすぼし しおこんぶ			さとう	ごま			
	クロスロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			クロスロールパン		薬いもは、自の健康を守る効果がある紫色の色素アントシアニンが多く、加熱しても濃い紫色が残ります。この色を生かしてお菓子にも使われています。他にもビタミンCやビタミンE、食物せんいが多く含まれています。	680	22.7
	やきソーセージ	ソーセージ								
	◎むらさきいものポタージュ	とりにく	ぎゅうにゅう		たまねぎ、マッシュルーム	むらさきいも じゃがいも	ホワイトルウ なまクリーム			
13月	あおパイアのサラダ				あおパイア きゅうり、とうもろこし		ドレッシング			
	たくじょうコンクリーミードレッシング									
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた保存食です。大豆の栄養がぎゅっと詰まっており、木綿豆腐と比べると、カルシウムや食物せんいが多く含まれています。	607	27.6
	つくね(2こ)	とりにく、とりレバー			たまねぎ					
14火	えびとこやどうふのうまに	えび、こやどうふ ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、たけのこ しいたけ	さとう、でんぶん				
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあんづけ					
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		八丁みそと赤だしみその違いを知っていますか。八丁みそは大豆と塩が原料です。コクとうま味があるため、料理の隠し味としても使います。赤だしみそは、豆みそと米みそを合わせたみそです。	702	26.8
	しのだのみそかけ	とうふ、あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん	こんにやく たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう				
15水	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん さやいんげん						
	キャベツのかおりあえ			あおじそ	キャベツ					
	たくじょうあまみそ	あまみそ								
	アーモンドごさかな		ごさかな				アーモンド			
16木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		メンチカツは、明治時代に東京の洋食店で誕生しました。牛肉や豚肉のひき肉とたまねぎのみじん切りを練って形を作り、パン粉をつけて油で揚げた料理を「メンチカツ」と呼んだのが最初です。関西では肉屋さんからこの料理が伝わったため「ミンチカツ」と呼ばれています。	645	18.8
	ミンチカツ	ぶたにく、とりレバー			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	やさいたっぷりスープ			にんじん	たまねぎ、だいこん	じゃがいも、でんぶん				
	キャベツとごぼうのサラダ				キャベツ、ごぼう					
16木	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			
	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン				
	ハンバーグのいちじくソースかけ	とりにく、ぶたにく			たまねぎ、レモンかじゅう	ジャム		いちじくは、食物せんいやカルシウムなどが含まれています。とれる時期により「夏いちじく」と「秋いちじく」に分けられます。国内の生産量1位は愛知県で、安城市でもたくさん作られています。	628	28.3
	ファイバースープ	ベーコン		にんじん、チンゲンサイ	たまねぎ	おおむぎ				
やさいのあまずあえ			にんじん	キャベツ	さとう					

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				
17 金	わかめごはん かかれいフライ とうにゅういりみそしる ポイルキャベツ たくじょうソース ☆ずんだもち	かかれい ぶたにく、あぶらあげ しろみそ、とうにゅう	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん こまつな、はねぎ	えのきたけ、しろねぎ キャベツ	こめ パンこ、こむぎこ	なたねあぶら	だるまちゃんとてんぐちゃんは、とっても仲良し。あるひ、だるまちゃん はてんぐちゃんの高い鼻やうちわやゲタがどうしても欲しくなりました。そこで、お父さんに頼んで、おもちゃ屋をつくってもらいました。いまでは滅多に見られないもちつきの光景も顔を追って紹介されています。	701	26.8	
21 火	ごはん いわしのしょうがに つきなじる もやしときゅうりのあえもの ☆つきみゼリー	いわし とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな、はねぎ	しょうが だいこん、しろねぎ もやし、きゅうり	こめ かぼちゃボール さとう ゼリー		十五夜は稲が育ち、収穫が始まる時期で、収穫できる喜びを感謝する日でもあります。お供えのスキは慶除け、月見団子は月に見立て感謝の気持ち、里いもや栗には豊作に感謝の意味が込められています。	610	22.2	
22 水	ごはん ちゅうかはんのぐ あげぎょうざ(2こ) かんてんサラダ	ぶたにく、えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にら	たけのこ、ほくさい たまねぎ、きくらげ キャベツ、たまねぎ、にんじん きゅうり、とうもろこし	こめ さとう、でんぶん こむぎこ	ごまあぶら なたねあぶら	中国では、主にぎょうざをゆでて水ぎょうざにして食べています。縁起の良い食べ物で、中国の旧正月を祝う春節には、長寿や豊作を願うため食べられます。	617	22.6	
24 金	こめパン(こむぎいり) クリームスパゲティ ◎わかどりのハーブやき ◎まっちゃとうにゅうパバロアのフルーツあえ	ベーコン、あさり とりにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん バジル、オレガノ	たまねぎ、マッシュルーム、とうもろこし みかん	こめパン スパゲティ まっちゃとうにゅうパバロア ナタデココ	ホワイトルウ	抹茶豆乳パバロアは、西尾市・豊田市・安城市産の抹茶を使用しており、愛知県は生産量が全国2位です。抹茶は茶葉をすりつぶして粉にするため、体内にまるごと食物せんいやビタミンCを取り入れることができます。	723	35.6	
27 月	ごはん さばのぎんがみやき のっぺいじる いそかあえ	さば、みそ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん、はねぎ	だいこん、しろねぎ ごぼう、こんにやく キャベツ、もやし	こめ さとう さといも、でんぶん さとう		さばは、たくさん獲れるため鮮度が落ちないように急いで数を数えます。実際の数と合わないことから「さばを焼く」と言うようになり、「都合のいいように、数や年齢をごまかすこと」の意味となりました。	590	26.4	
28 火	わかめごはん かきたまじる さといもコロッケ アーモンドあえ	たまご、かまぼこ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん チンゲンサイ	しいたけ キャベツ	こめ でんぶん さといも、パンこ こむぎこ さとう	なたねあぶら アーモンド	里いもは、頼いもに寄り添うように子いも、孫いもとたくさんのおいもができます。子孫を多く残すため、縁起がよいとされています。また、食物せんいが多く、お腹をすっきりさせてくれます。	624	22.4	
29 水	ごはん マーボー豆腐 ショーロンポー ちゅうかあえ たくじょうちゅうかふうドレッシング	ぶたにく、とうふ あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ、たけのこ、しろねぎ きくらげ、にんじん、しょうが たまねぎ、キャベツ もやし、キャベツ	こめ さとう、でんぶん はるさめ、こむぎこ		マーボー豆腐は、中国の四川料理です。あり合わせの材料で作ったのが始まりです。日本では、マーボなすやマーボ春雨などアレンジされた料理も人気があります。	647	25.4	
30 木	うどん ごもくうどんのしる チキンたつたあげ こまつなごまあえ	ぶたにく、かまぼこ あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	しろねぎ、しいたけ もやし	うどん さとう こむぎこ、でんぶん さとう	なたねあぶら ごま	竜田揚げは、材料をしょうゆなどで下味をつけ片栗粉をまぶし揚げたものをいいます。竜田揚げの色を竜田川の赤いもみじに見立てたことが由来です。	654	27.8	

摂取基準：エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(%)	13-20

はやね はやお せいかつ ととの 早寝・早起きで生活リズムを整えよう

2学期が始まりました。引き続き、感染予防を心がけながら学校生活を送りましょう。こまめな手洗いやマスクの着用に加えて、規則正しい生活で病気に負けない体をつくるのが大切です。



早寝・早起き

睡眠時間をしっかり確保しましょう

栄養バランスのよい食事

主食・主菜・副菜をそろえましょう

適度な運動

日中は明るいところで体を動かしましょう

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。
 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつきのきゅうしょくにとじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

こめ チンゲンサイ ピーマン
なす いちじく

