

# 令和3年9月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立名	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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		1群	2群	3群	4群	5群	6群					
<b>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。</b>												
2	木	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			米、玄米		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。	831 26.3		
		夏野菜のカレー	豚肉		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個)	あじ	おきあみ、あおさわかめ、昆布あかすぎのり、ふのり				小麦粉			なたね油、大豆油	
3	金	海そうサラダ				きゅうり、とうもろこし						
		麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦			黒糖ビーンズは、炒り大豆に黒糖をまぶしたものです。フライパンに黒糖と水を混ぜ火にかけて、沸とうしたら炒り大豆を入れてパラパラの状態になったら出来上がりです。		
		ビビンバの具	豚肉		チンゲンサイ	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									
ワンタンスープ			にんじん	はくさい、きくらげ	ワンタンの皮							
6	月	黒糖ビーンズ	大豆				さとう					
		ラーメン	牛乳	牛乳			ラーメン			広東風ラーメンは、広東と名がつくため、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。		
		広東風ラーメンの汁	豚肉		にんじん、葉ねぎ	はくさい、もやし、白ねぎ	めん、さとう	でんぶ	ごま油			
		米粉ししゃもフライの香味ソースかけ(3個)		ししゃも		しょうが、レモン果汁	しょうが、レモン果汁	米粉、さとう	なたね油			
まめまめサラダ	大豆、ひよこ豆			キャベツ、枝豆								
7	火	卓上ノンエッグマヨネーズ型抜きチーズ		チーズ					ノンエッグマヨネーズ			
		ごはん	牛乳	牛乳			米			キムチは、野菜を利用した発酵食品です。季節を問わず1年中食べられていますが、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。		
		豚肉のバーベキューソース炒め	豚肉		にんじん	たまねぎ、りんご、レモン果汁	にんにく、しょうが	さとう、でんぶ	米油			
		キムチスープ	鶏肉、豆腐、赤みそ		チンゲンサイ	はくさい、キムチ、はくさい	白ねぎ、しょうが、にんにく		米油			
冷凍みかん												
8	水	ごはん	牛乳	牛乳			米			枝豆は、真夏に出荷のピークを迎えます。枝豆は野菜類ですが、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。		
		ほうれん草入り卵焼き	卵		ほうれん草							
		じゃがいものそぼろ煮	鶏肉、はんぺん		にんじん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも	さとう				
9	木	ごぼうと枝豆のサラダ				ごぼう、とうもろこし、枝豆	さとう	ごま	ドレッシング	しらす干しは、大きじ1杯あたり26mgのカルシウムをとることができます。しらすはカタチワシやマイワシなどの稚魚のことで、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。		
		卓上ごまドレッシング										
		麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦					
		米粉いかフライのレモン煮	いか		にんじん	レモン果汁	白ねぎ、大根	さとう	なたね油			
10	金	さつまい	鶏肉、生揚げ	さつまい	にんじん	チンゲンサイ	白ねぎ、大根	里いも		紫いもは、目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。		
		いりこふりかけ	かつお節	しらす干し、塩昆布				さとう	ごま			
		アセロラミニゼリー						ゼリー				
		アセロラミニゼリー										
13	月	クロスロールパン	牛乳	牛乳			クロスロールパン			高野豆腐は、豆腐を凍らせて低温熟成させ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。		
		焼きソーセージ	ソーセージ									
		◎紫いものポタージュ	鶏肉	牛乳		たまねぎ	マッシュルーム	青パパイア、きゅうり	とうもろこし		紫いも	じゃがいも
		青パパイアのサラダ										
14	火	卓上コーンクリームドレッシング							ドレッシング			
		ごはん	牛乳	牛乳			米			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。		
		つくね(3個)	鶏肉、鶏レバー			たまねぎ						
		えびと高野豆腐のうま煮	えび、高野豆腐	ちくわ	にんじん	たまねぎ、たけのこ	しいたけ	さとう、でんぶ				
キャベツのたくあんあえ					キャベツ、たくあん漬							
15	水	信田のみそかけ	豆腐、油揚げ、たら	ひじき	にんじん			米		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広まったため、「ミンチカツ」と呼ばれています。		
		豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん	こんにゃく	たまねぎ、しょうが	キャベツ	じゃがいも		さとう	
		キャベツのかおりあえ				青じそ						
		卓上甘みそ	甘みそ									
16	木	アーモンド小魚		小魚					アーモンド			
		ごはん	牛乳	牛乳			米			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、安城市は温暖な気候と明治用水を利用した豊かな水があるため多く作られています。		
		ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ		パン粉、小麦粉	なたね油			
		野菜たっぷりスープ			にんじん	たまねぎ、大根	じゃがいも、でんぶ					
キャベツとごぼうのサラダ				キャベツ、ごぼう								
16	木	卓上和風クリーミードレッシング							ドレッシング			
		さかなふりかけ		さかなふりかけ								
		サンドイッチパンズパン	牛乳	牛乳			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	鶏肉、豚肉			たまねぎ、レモン果汁	ジャム							
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		大麦					
野菜の甘酢あえ			にんじん	キャベツ		さとう						

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			
17 金	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		だるまちゃんとはんぺんは、とっても仲良し。あるひ、だるまちゃんとはんぺんちゃんの高い鼻やうちやがた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、おもて鼻をつくってもらいました。いまでは減多に見られないもちつき光景も順を追って紹介されています。	878 32.9	
	かれいフライ	かれい				パン粉、小麦粉	なたね油			
	豆乳入りみそ汁	豚肉、油揚げ 白みそ、豆乳		にんじん 小松菜、葉ねぎ	えのきたけ、白ねぎ					
	ポイルキャベツ				キャベツ					
	卓上ソース									
⑤ずんだもち						ずんだもち				
21 火	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。お供えのススキは魔除け、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。	772 26.8	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが					
	月菜汁	鶏肉		にんじん 小松菜、葉ねぎ	大根、白ねぎ	かぼちゃボール				
	もやしときゅうりのあえ物				もやし、きゅうり	さとう				
	しそ味ひじき		しそ味ひじき							
⑤月見ゼリー						ゼリー				
22 水	ごはん	牛乳	牛乳			米		中国では、主にぎょうざをゆでて水ぎょうざにして食べられています。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。	797 27.3	
	中華飯の具	豚肉、えび		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、ほくさい たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶ	ごま油			
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	小麦粉	なたね油			
	寒天サラダ		寒天	にんじん	きゅうり、とうもろこし					
24 金	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			米粉パン		抹茶豆腐パバロアは、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。	817 39.2	
	クリームスパゲティ	ベーコン、あさり	牛乳	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム とうもろこし	スパゲティ	ホワイトルウ			
	◎若鶏のハーブ焼き	鶏肉		バジル、オレガノ						
	◎抹茶豆腐パバロアのフルーツあえ				みかん	抹茶豆腐パバロア ナタデココ				
27 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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「さばを読む」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。	827 33.3	
	さばの銀紙焼き	さば、みそ				さとう				
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ、ごぼう こんにゃく	里いも、でんぶ				
	磯香あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
	ミックスマッツ						アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ			
28 火	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		里いもは、親いもに寄り添うように子いも、孫いもとたくさんのができます。子孫繁栄として縁起がよいものとされています。また、食物せんいが多く、お腹の調子を整えます。	775 26.2	
	かきたま汁	卵、かまぼこ 豆腐		にんじん チンゲンサイ	しいたけ	でんぶ				
	里いもコロッケ	鶏肉				里いも、パン粉 小麦粉	なたね油			
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ	さとう	アーモンド			
29 水	ごはん	牛乳	牛乳			米		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、マーボーなすやマーボー春雨などアレンジされた料理も人気があります。	849 31.0	
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、たけのこ、白ねぎ きくらげ、にんにく、しょうが	さとう、でんぶ				
	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				
	中華あえ		莖わかめ		もやし、キャベツ					
卓上中華風ドレッシング						ドレッシング				
30 木	うどん	牛乳	牛乳			うどん		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。	862 34.2	
	五目うどんの汁	豚肉、かまぼこ 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、しいたけ	さとう				
	チキン竜田揚げ	鶏肉				小麦粉、でんぶ	なたね油			
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	さとう	ごま			
⑤チーズドッグ						チーズドッグ				

## 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**

ZZZ

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

### お知らせ

摂取基準：エネルギー(kcal) 830  
たんぱく質(%) 13.20

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。

⑤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

