

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)



安城市南部学校給食共同調理場

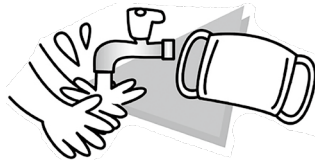
日曜	こん だて めい 献立名	あか かにら しょうひん 赤 おもに体をつくる食品		あざ ちやうし とどろ しょうひん 緑 おもに体の調子を整える食品		き しょうひん 黄 おもにエネルギーになる食品		メッセー ジ	エネ ルギー (kcal)	たん ぱく 質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	しゅじやく きゅうじやう 主食、牛乳 しゅさい ふくさい 主菜、副菜、その他の順序	にく ぎやうたんぱく 肉、魚、卵	ぎやうたんぱく しょうせいひん 牛乳、乳製品	あお(おう)しやく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物、きのこ	こめ 米、パン、めん	しじつ 油質 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	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		広東風ラーメンは、広東と名	664	29.0
	かんた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	がつくため、中国広東省で生		
	こめこしゃもフライのこうみソースかけ (2コ)			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	まれた料理を想像しますが、		
	まめまめサラダ	だいち、ひよこまめ			キャベツ、えだまめ			日本人好みにアレンジして作っ		
たくじょうノンエッグマヨネーズ							ノンエッグマヨネーズ	た料理で、とろみのあるスープ		
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	618	24.0
	ビビンバのく	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	ごめあぶら、ごま ごまあぶら	子どもの歯のためにいいので、		
	きんしたまご	たまご						ぜひ作ってほしい」とお母さん		
	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		の声をきっかけに誕生したもの		
きらずあげ						きらずあげ		です。国産大豆のおからと愛知		
6 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			こめ、げんまい		県産の小麦粉を使っています。	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	カレールウ		きらずとは切る必要がないとい		
	あじのフリッター (2コ)	あじ	おきあみ、あおさ			こむぎこ	なたねあぶら、たいざあぶら	う意味です。		
	かいそうサラダ		わかめ、こんぶ あかさぎのり、ふり		きゅうり、とうもろこし			夏野菜のカレーには、かぼちゃ		
7 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		やピーマン、トマト、なすといっ	611	25.0
	ぶたにくのバ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	夏野菜が入っています。まだ暑		
	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	い日が続きますが、しっかり食		
	れいとうみかん				みかん			べて健康に気をつけましょう。		
8 水	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		キムチは、野菜と唐辛子などを	628	28.3
	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		使った韓国の漬物です。季節を		
	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		問わず1年中食べられています		
	やさいのあまずあえ			にんじん	キャベツ	さとう		が、もともとは農作物が採れない		
9 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		時期の保存食でした。韓国の文	635	27.0
	こめこいかりのレモンに	いか		にんじん チンゲンサイ はねぎ	レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら	化として、ユネスコ世界無形文		
	さつまじる	とりにく、なまあげ むぎみそ、あかみそ			しろねぎ だいこん、ごぼう	さといも		遺産に登録されています。		
	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	いちじくは、食物せんいやカルシ		
10 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		ウムをとることができます。しらすは	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				チウワマイワシなどの稚魚のことで、		
	じゃがいもをぼろに	とりにく、はんぺん		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		水分量により呼び方が異なります。8割が		
	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	「さつまじり」は、7割が「しらす干し」、		
たくじょうごまドレッシング						ドレッシング	5割が「かりめんじゃこ」と言います。今日			
13 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		のしらす干しは愛知県産を使っています。	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	枝豆は、真夏に出荷のピークを		
	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		迎えます。枝豆は野菜の仲間です		
	キャベツとごぼうのサラダ				キャベツ、ごぼう		ドレッシング	ですが、完熟すると大豆になり豆類		
たくじょうわふうクリームドレッシング							となります。大豆に比べてカロテ			
14 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		ンチカツは、明治時代に東京の洋食	647	25.4
	マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、たけのこ、しろねぎ きくらげ、にんにく、しょうが	さとう、でんぶん		店で誕生しました。牛肉や豚肉のみ		
	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		肉とたまねぎのみじん切りにして		
	ちゅうかあえ				もやし、キャベツ		ドレッシング	作り、パン粉をつけて揚げた料理		
たくじょうちゅうかふうドレッシング							「ミンチカツ」と呼んだのが最初です。			
15 水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		関西では肉屋さんからこの料理が広ま	624	22.4
	かきたまじる	たまご、かまぼこ とうふ		にんじん チンゲンサイ	しいたけ	でんぶん		ったため「ミンチカツ」と呼ばれて		
	さといもコロッケ	とりにく				さといも、パンこ こむぎこ	なたねあぶら	重いものは、鶏いもに寄り添う		
	アーモンドあえ			ほうれんそう	キャベツ	さとう	アーモンド	ようにできます。子孫を多く残		
16 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		すため、縁起がよいとされていま	590	26.4
	さばのぎんがみやき	さば、みそ				さとう		す。また、食物せんいや多く、お		
	のっぺいじる	とりにく		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	さといも、でんぶん		腹をすっきりさせてくれます。		
	いそかあえ		のり			さとう		さばは、たくさん獲れるため鮮		
17 金	こめこパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめこパン		度が落ちないように煮いて数を	723	35.6
	クリームスパゲティ	ベーコン、あさり		にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、じゃがいも	スパゲティ	ホワイトルウ	数えます。実際の数と合わないこと		
	◎わかどりのハーブやき	とりにく		バジル、オレガノ				から「さばを焼む」と言うよう		
	◎まっちゃとうにゅうパバロアのフルーツあえ				みかん			「都合のいいように、数や年齢を		

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				
21 火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに つきなじる おつきみこんだて もやしときゅうりのあえもの ☆つきみゼリー	肉・魚・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	ニンジン こまつな、はねぎ	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	「5夜は福が着ち、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。お供えのスキは塵除け、月見団子は月に見立て感謝の気持ち、里いもや葉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 ぎゅうにゅう しのだのみそかけ ぶたにくとやさいのしょうがに キャベツのかおりあえ たくじょうあまみそ アーモンドこざかな	とうふ、あぶらあげ、たら	ひじき	ニンジン こんにやく たまねぎ、しょうが あおじそ	キャベツ	じゃがいも さとう	アーモンド	「入子みそと赤だしみその違いを知っていますか。入子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えます。赤だしみそは、豆みそと菜みそを合わせたみそです。	702	26.8
24 金	うどん ぎゅうにゅう ごもくうどんのしる チキンつつたあげ 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		ニンジン はねぎ	しろねぎ、しいたけ	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
27 月	ごはん ぎゅうにゅう 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		ニンジン 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 にんにく	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。緑色の良い食べ物で、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
28 火	ごはん ぎゅうにゅう つくね(2こ) えびとこうやどうふのうまに キャベツのたくあんあえ	とりにく、とりレバー えび、こうやどうふ ちくわ		ニンジン さやいんげん	たまねぎ たまねぎ、たけのこ しいたけ	さとう、でんぶん		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
29 水	クロスロールパン ぎゅうにゅう やきソーセージ ◎むらさきいものポタージュ あおパパイアのサラダ たくじょうコーンクリームドレッシング	ソーセージ とりにく			たまねぎ、マッシュルーム あおパパイア きゅうり、とうもろこし	むらさきいも じゃがいも	ホワイトルウ なまクリーム ドレッシング	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。	680	22.7
30 木	わかめごはん ぎゅうにゅう 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	かれい ぶたにく、あぶらあげ しろみそ、とうにゅう	わかめ	ニンジン 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	だるまちゃんとはてんぐちゃん、とっても仲よし、あるひ、だるまちゃんとはてんぐちゃんの高い鼻やう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、おもちゃで鼻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順を追って紹介されています。	701	26.8

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

ZZZZ

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(19日)のきゅうしよく(18日)とうじょうする「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

