

# 令和3年9月学校給食献立表

(中学校)



安城市南部学校給食共同調理場

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	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	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。	848 37.8
	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 メンマ、きくらげ	でんぶん	ごま油		
	米粉ししゃもフライの香味ソースかけ(3個)						なたね油		
	まめまめサラダ	大豆、ひよこ豆			しょうが、レモン果汁	米粉、さとう			
3金	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	黒糖ピーズは、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、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。	747 28.6
	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦			
	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							
6月	ワンタンスープ			にんじん にら	はくさい、きくらげ メンマ	ワンタンの皮		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
	黒糖ピーズ	大豆				さとう			
	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			米、玄米			
	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		カレールウ		
7火	あじのフリッター(2個)	あじ	おきあみ、あおさ			小麦粉	なたね油、大豆油	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。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。	759 29.4
	海そうサラダ		わかめ、昆布 あかさぐり、ふのり		きゅうり、とうもろこし				
	ごはん	牛乳	牛乳			米			
	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、でんぶん	米油		
8水	キムチスープ	鶏肉団子 豆腐、赤みそ		チンゲンサイ にら、葉ねぎ	はくさいキムチ、はくさい 白ねぎ、しょうが、にんにく みかん		米油	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。	767 33.7
	冷凍みかん								
	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			
9木	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		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。しらすはカタクチイ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。	801 32.0
	野菜の甘酢あえ			にんじん	キャベツ	さとう			
	ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦			
	米粉いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	米粉、さとう	なたね油		
10金	さつま汁	鶏肉、生揚げ 麦みそ、赤みそ		にんじん チンゲンサイ 葉ねぎ	白ねぎ、大根 ごぼう	里いも		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。	806 27.8
	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			
	ごはん	牛乳	牛乳			米			
13月	ほうれん草入り卵焼き	卵		ほうれん草				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。	804 22.6
	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 グリーンピース	じゃがいも さとう			
	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		
	卓上ごまドレッシング						ドレッシング		
14火	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
	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、でんぶん			
	キャベツとごぼうのサラダ				キャベツ、ごぼう				
15水	卓上和風クリーミードレッシング						ドレッシング	里いもは、親いもに寄り添うように子いも、孫いもとたくさんいもができます。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
	さかなふりかけ		さかなふりかけ						
	ごはん	牛乳	牛乳			米			
	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、でんぶん			
16木	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		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
	中華あえ		荳わかめ		もやし、キャベツ		ドレッシング		
	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米			
	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	でんぶん			
16木	里いもコロッケ	鶏肉				里いも、パン粉 小麦粉	なたね油	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。	827 33.3
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ	さとう	アーモンド		
	ごはん	牛乳	牛乳			米			
	さばの銀紙焼き	さば、みそ				さとう			
16木	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、でんぶん		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
	磯香あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			
	ごはん	牛乳	牛乳			米			
	ミックスナッツ						アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ		

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	米粉パン(小麦入り) 牛乳 クリームスバゲティ ◎若鶏のハーブ焼き ◎抹茶豆乳パバロアのフルーツあえ	牛乳	牛乳 にんじん たまねぎ、マッシュルーム とうもろこし	にんじん たまねぎ、マッシュルーム とうもろこし	米粉パン スバゲティ	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。	817 39.2
21	火	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 月菜汁 お月見献立 もやしときゅうりのあえ物 しそ味ひじき ◎月見ゼリー	牛乳	しょうが にんじん 小松菜、葉ねぎ	しょうが 大根、白ねぎ もやし、きゅうり	米 かぼちゃボール さとう		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
22	水	ごはん 牛乳 信田のみそかけ 豚肉と野菜のしょうが煮 キャベツのかおりあえ 卓上甘みそ アーモンド小魚	牛乳	ひじき にんじん にんじん さやいんげん 青じそ	ひじき にんじん こんにゃく たまねぎ、しょうが キャベツ	米 じゃがいも さとう		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。	855 30.5
24	金	うどん 牛乳 五目うどんの汁 チキン竜田揚げ 小松菜のごまあえ ◎チーズドッグ	牛乳	にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、しいたけ	うどん さとう 小麦粉、でんぶ さとう	アーモンド なたね油 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。	862 34.2
27	月	ごはん 牛乳 中華飯の具 揚げぎょうざ(3個) 寒天サラダ	牛乳	にんじん チンゲンサイ にら	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ キャベツ、たまねぎ にんにく きゅうり、とうもろこし	米 さとう、でんぶ 小麦粉	ごま油 なたね油	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。	797 27.3
28	火	ごはん 牛乳 つくね(3個) えびと高野豆腐のうま煮 キャベツのたくあんあえ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ たまねぎ、たけのこ しいたけ キャベツ、たくあん漬	米 さとう、でんぶ		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。	775 33.7
29	水	クロスロールパン 牛乳 焼きソーセージ ◎紫いものポタージュ 青パイアのサラダ 卓上コンクリーミードレッシング	牛乳	牛乳	たまねぎ マッシュルーム 青パイア、きゅうり とうもろこし	クロスロールパン 紫いも じゃがいも	ホワイトルウ 生クリーム 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。	860 29.6
30	木	わかめごはん 牛乳 かれいフライ 豆乳入りみそ汁 ポイルキャベツ 卓上ソース ◎ずんだもち	牛乳	牛乳、わかめ にんじん 小松菜、葉ねぎ	えのきたけ、白ねぎ キャベツ	米 パン粉、小麦粉	なたね油	だるまちゃんてんぐちゃんは、とっても仲良し。あるひ、だるまちゃん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、おもて鼻をつつてもらいました。いまでは減少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。	878 32.9

摂取基準：エネルギー(kcal) 830  
たんぱく質(%) 13-20

## 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

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。

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

