

令和3年10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	献立名	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ 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			
		肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 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 種類			
1 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		きゅうりのこんぶあえは、スライスしたきゅうりと塩昆布をあえた料理です。簡単に作ることができる料理なので、家庭でもう一品ほしいときに、ぜひ作ってみてください。	629	22.6
	あいちのしょくざいりにくだんご(2こ)	とりにく、ぶたにく			たまねぎ、しょうが					
	じゃがいものにつけ	ぶたにく、はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう				
	きゅうりのこんぶあえ		しおこんぶ		きゅうり					
	さかなふりかけ		さかなふりかけ							
4 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		たぬき汁は、ももとはたぬきの肉を使ったみそ汁でしたが、お手では肉が食べられないため、代わりに食感の似たこんにやくを使い、ごま油で炒めて作った料理です。	634	21.0
	くりりませごはんのく	とりにく		にんじん	しめじ	さとう	くり			
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ		パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	たぬきじる	あぶらあげ あかみそ		にんじん ごまつな はねぎ	こんにやく、ごぼう えのきたけ しろねぎ、しょうが	さといも	ごまあぶら			
5 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		高野豆腐とは、凍り豆腐とも言われ、豆腐を凍らせた後、乾燥させて作る保存食です。豆腐を乾燥させているので、豆腐の栄養素をたくさん含んでいます。だしをよく吸い、うまみの詰まった高野豆腐を味わってください。	642	29.4
	いわしのうめ	いわし			うめ					
	こうやどうふのたまご	こうやどうふ とりにく、たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう				
	ほうれんそうともやしのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま			
6 水	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		秋の恵みハヤシシチューには、マッシュルーム、しめじ、まいたけ、しいたけときのこがたくさん入っています。きのこは食物せんいが豊富で、生活習慣病の予防に効果的です。	631	23.4
	あきのめぐみハヤシシチュー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム しめじ、まいたけ しいたけ、グリーンピース キャベツ、とうもろこし		ハヤシルウ			
	やさいソテー	ベーコン								
	ココアぎゅうにゅうのもと					ココアぎゅうにゅうのもと				
7 木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ、ぎゅうにゅう			こめ		からは、つんとした辛みと独特の香りが特徴の調味料です。粉状のものに水を加えて練ることで、辛みや香りが出てきます。香りはすぐに飛んでしまうので、調理する直前に練るようにします。	618	23.6
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん、たまねぎ、しいたけ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	さわにわん	ぶたにく はんぺん		にんじん はねぎ	たけのこ、ごぼう しろねぎ、しいたけ	でんぶん				
	からしあえ				もやし、キャベツ、とうもろこし	さとう	アーモンド			
8 金	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こがたロールパン		野菜たっぷり焼きそばには、にんじん、キャベツ、もやし、しょうがが入っています。今日の焼きそばだけで野菜を80g以上摂ることができます。	669	28.2
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし、しょうが	ちゅうかめん				
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ			たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	さとう	こめあぶら			
	ねぼヨーグルト		ヨーグルト							
11 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		あじは青魚の一種です。青魚とは青が青い魚のことで、特徴的なのはDHAという脂肪をたくさん含んでいることです。脂肪という悪いイメージがあるかもしれませんが、DHAは脳の発達に良い働きがあるとされています。	629	25.4
	あじのたつたあげ(2こ)	あじ				でんぶん	なたねあぶら			
	まめじゃが	ぶたにく、だいず		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう				
	さっぱりきゅうり				きゅうり					
12 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		マーボーソースには、豚肉の他に細かく刻んだ大豆が入っています。ひき肉と刻んだ大豆は見た目や食感が似ており、大豆を加えることで脂質をおさえて作ることができます。大豆は栄養豊富なため、家庭でも工夫して、積極的に料理に使うようにしましょう。	654	26.6
	マーボービーイズ	とうふ、ぶたにく だいず、あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	こめあぶら			
	コーンしゅうまい	さかなすりみ、とうふ			とうもろこし、たまねぎ	こむぎこ				
	ちゅうかふうサラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら			
13 水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ、ぎゅうにゅう			こめ		唐揚げとは、食材に小麦粉や片栗粉をまぶし揚げた料理で、江戸時代から中国から伝わったと言われています。唐揚げという鶏肉を連想する人も多いと思いますが、魚や野菜などの唐揚げもあります。	704	24.6
	とりにくのからあげ	とりにく				でんぶん	なたねあぶら			
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	こんにやく、ごぼう だいこん、はくさい しろねぎ	さといも	ごまあぶら			
	みかん				みかん					
14 木	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		ミートソースには鶏レバーが入っています。レバーには鉄が多く含まれており、貧血を予防してくれる働きがあります。レバーには独特の風味がありますが、濃いめの味のミートソースで食べやすくして調理しています。	694	27.6
	ミートソース	ぶたにく、鶏レバー	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう	ハヤシルウ			
	ポイルソーセージ	ソーセージ			キャベツ	さとう				
	サワーキャベツ									
15 金	りんごパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		りんご	パン		ミネストローネには、セロリが入っています。セロリは独特の香りが特徴の香味野菜です。香味野菜を加えることで、料理に風味を加え、肉や魚のくさみをおさえることができます。セロリのさわやかな香りを感じてみてください。	656	24.9
	チキンカツ	とりにく				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん トマト	セロリ、たまねぎ キャベツ	ライスマカロニ	バター			
	だいこんサラダ				とうもろこし だいこん、きゅうり					
	たくじょうソース									
18 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		根菜とは、土の中にある部分を食べる野菜のことを言います。根という字が使われていますが、根っただけでなく地下茎と呼ばれる茎を食べる野菜もあります。	649	23.2
	てりやきハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく			たまねぎ	パンこ、さとう でんぶん				
	こんさいのごまじる	とうふ、あぶらあげ むぎみそ		にんじん はねぎ	ごぼう、だいこん はくさい、しろねぎ		ごま			
	ようなしミニゼリー					ゼリー				

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			
		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			
19	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		すきやきは、江戸時代に鍋の代わり に農機具の鋤の鉄の部分に火にか け、魚や豆腐を焼いて食べたことから この名前が付いたと言われています。 現在では、「割りた」と呼ばれる調味 料を使う関東風や、肉を焼きなが ら調理する関西風があります。	672	28.0
	すきやき	ぎゅうにく なまあげ		にんじん はねぎ	こんにやく はくさい、しろねぎ	さとう				
	いかのこみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう	ごま			
20	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		八宝菜は、中華料理の一種です。 中国語で「八」は「たくさん」とい う意味があり、八宝菜とは、宝の ようにおいしい食材をたくさん使っ た料理ということから、この名前が 付いたと言われています。	602	28.8
	はっぼうさい	ぶたにく、いか えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい たけのこ、きくらげ	でんぶん、さとう				
	もちごめむし	ぶたにく、とりにく			たまねぎ、しょうが	もちごめ				
	くきわかめいりサラダ		くきわかめ		もやし、きゅうり					
たくじょうパンパンジードレッシング						ドレッシング				
21	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		親子汁には、鶏肉と卵が使われていま す。鶏肉を親、卵を子どもに見立てて このような名前が付けられています。 他にも鮭とイクラを使った親子丼もあ ります。日本食の名前の付け方につい て、調べてみるのも面白いですね。	601	26.2
	おやこじる	とりにく、たまご とうふ		にんじん チンゲンサイ	しいたけ	じゃがいも でんぶん				
	わかさぎのからあげ		わかさぎ			でんぶん、こめこ	なたねあぶら			
	ごぼうのあまからいため			にんじん きパプリカ	ごぼう	さとう	こめあぶら			
22	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			スライスパン		グリーンピースは、えんどう豆を茹いで 中に取除いたものです。グリーンピー スには、食物せんい、鉄や亜鉛などの ミネラルも多く含まれています。鉄は 貧血を予防し、亜鉛は味覚を正常に 保つ働きがあります。	722	28.7
	スラッピージョー	ぶたにく スラッピージョーを パンにはさみましよう。			たまねぎ	パンこ、さとう				
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	バター ホワイトルウ			
	りんご				りんご					
25	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		めった汁とは、石川県の郷 土料理で豚汁にさつまいもが 入った料理です。めった汁は 「めったやたらに鼻を入れた 汁」から名前が付いたと言わ れています。	643	23.9
	こめこホキフライのこみソースかけ	ホキ		はねぎ	しろねぎ、しょうが レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら			
	◎めったじる	ぶたにく ミックスみそ	わかめ	にんじん	だいこん、ごぼう こんにやく	さつまいも				
	はくさいとキャベツのそくせきづけ		しおこんぶ	にんじん	はくさい、キャベツ		ごま			
26	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ げんまい、くろまい もちぎ、あかまい		福神漬は、漬物の一種です。 7種類の材料が使われていた ことから、七福神になぞらえ て名付けられたと言われています。 福神漬にどのような材 料が使われているか、確認し てみるのも面白いですね。	668	24.6
	チキンカレー	とりにく	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	カレールウ			
	オムレツ	たまご								
	キャベツのふくじんづけあえ				キャベツ、ふくじんづけ					
27	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		「南吉からのおくりもの」は、 安城市にゆかりの新美南吉さん の童話「2ひきのかえり」を 基にした抹茶クッキーです。 今日の抹茶は、愛知県から提 供してもらった抹茶です。	689	27.7
	たらぎんがみやき	たら、みそ				さとう				
	ふだまじる	とりにく、かまぼこ		ほうれんそう	えのきたけ	ふ				
	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま			
◎なんきちからのおくりもの					まっちゃんクッキー					
28	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きしめん		きしめんは、うどんの一種で平たい形が特徴で す。愛知県の名物の一つで、江戸時代に今の 刈谷市のあたりで名物である「いもかうどん」 がもとになったと言われています。今日の抹茶 は愛知県から提供してもらった抹茶です。	649	20.1
	ごもくきのこきしめんのしる	ぶたにく、かまぼこ		にんじん、こまつな	しめじ、しいたけ	さとう				
	キャベツのごまゆかり			あかじそ	キャベツ		ごま			
	◎さつまいものまっちゃんいりあめに			まっちゃん		さつまいも、さとう	なたねあぶら			
29	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		コールスローとは、細かく切った キャベツを使ったサラダのことです。 キャベツ以外の野菜や果物が 入っていることもあり、味付けもド レッシングやマヨネーズなど様々で す。今日の給食では、きゅうりを加 え、ドレッシングを付けています。	702	31.3
	とりにくのカレーやき	とりにく				じゃがいも	ホワイトルウ、バター			
	あさりのチャウダー	あさり、ハム	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
	コールスロー									
たくじょうコールスロードレッシング						ドレッシング				
いちじくジャム						ジャム				

魚介をもっと食べよう!

魚介類は、栄養価が高く、おいしい食材です。いろいろな種類を積極的に食べるようにしましょう。

魚には、たんぱく質をはじめ、カルシウム、マグネシウムなどのミネラルが豊富です。また、たこやいか、貝類などにも、タウリンという生活習慣病を予防する成分が豊富に含まれています。

家庭では、一匹まるごと魚を、調理したり食べたりする機会が減っています。いわしは、丸ごと売られていることが多く、下処理も簡単なので、自分で調理することにチャレンジしてみましょう。

今月の給食に出る魚介



たら



あじ



あさり



いわし



わかさぎ

骨ごと食べることができてカルシウムたっぷり!

ホキ
えび、いか

亜鉛やタウリンが含まれているよ!

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(今月)のきゅうしょく(給食)にとうじょうする(出ている)「あんじょうし」と「となりのし」とでとれるたべもの(食べもの)



こめ



チンゲンサイ



いちじく

