

# 令和3年10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	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			
		主食、牛乳 肉、魚、卵 主菜、副菜、その他の順序	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	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		秋の恵みハヤシンチューには、マッシュルーム、しめじ、まいたけ、しいたけとこのこがたくさん入っています。きのこは食物せんい豊富で、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ンチュー	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			
5 火	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の名物である「いもかわうどん」がもともとなつ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いりあめに			まっちゃ		さつまいも、さとう	なたねあぶら			
6 水	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、えんどう豆を若いうちに収穫したものです。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			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					
7 木	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「たくさんの」という意味があり、八宝菜とは、8つの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					
8 金	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「めったやたらに真を入れた汁」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			
11 月	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をかけ、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、「割りりした」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などがあります。	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の		わかめ		きゅうり	さとう	ごま			
12 火	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。根という言葉が使われていますが、根っこ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				
13 水	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					
14 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		マーボービーンズには、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。大豆は栄養豊富なので、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
	マーボービーンズ	とうふ、ぶたにく だいた、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			
15 金	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いています。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				
18 月	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、辛みや香りが出できます。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				
アーモンドこざかな			こざかな			アーモンド				

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				
19 火	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	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	
	ぎょうにゅう	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	いわしのうめに	いわし		うめ						
	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ		たまねぎ、はくさい	さとう					
20 水	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ		たまねぎ、はくさい	さとう		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	
	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					
	ミルクロールパン		ぎょうにゅう		ミルクロールパン					
	とりにくのカレーやき	とりにく								
	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	じゃがいも				
21 木	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	たぬき汁は、もともとはたぬきの肉を使ったみそ汁でしたが、お寺では肉が食べられないため、代わりに食感の似たこんにゃくを使い、ごま油で炒めて作った料理です。	634	21.0	
	ぎょうにゅう	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	くりいりませごはんのく	くりいりませごはんのく	とりにく	にんじん	しめじ	さとう				
	かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃ	かぼちゃ	こんにゃく、ごぼう	えのきたけ	しらねぎ、しょうが				
22 金	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	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調理しています。	694	27.6	
	ぎょうにゅう	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ソフトめん		ぎょうにゅう		ソフトめん					
	ミートソース	ふたにく、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				
25 月	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	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	
	ぎょうにゅう	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	チキンカレー	とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも				
	オムレツ	たまご	だっしふんにゅう		キャベツ、ふくじんづけ					
26 火	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	あじは青魚の一種です。青魚とは背中が青い魚のことで、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	
	ぎょうにゅう	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	あじのたつたあげ(2こ)	あじ		にんじん	こんにゃく	じゃがいも				
	まめじゃが	ふたにく、だいず		さやいんげん	たまねぎ	さとう				
27 水	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	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以上摂ることが出来ます。	669	28.2	
	ぎょうにゅう	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	こがたロールパン		ぎょうにゅう		こがたロールパン					
	やさいたっぷりやきそば	ふたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし	しょうが				
28 木	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	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、江戸時代に中国から伝わったと言われています。唐揚げというと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	
	ぎょうにゅう	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	わかめごはん	わかめ	わかめ							
	とりにくのからあげ	とりにく								
29 金	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	「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ひきのかえる」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	
	ぎょうにゅう	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	たらぎのみやき	たら、みそ								
	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				

摂取基準：エネルギー(kcal) 650  
たんぱく質(%) 13-20


## 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。


こんげつ 今月の給食に出る魚介




たら




あじ




あさり



いわし



わかさぎ



ホキ  
えび、いか

亜鉛やタウリンが含まれているよ！

骨ごと食べることができてカルシウムたっぷり！

**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。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつ 今月の給食に出る魚介



こめ



チンゲンサイ



いちじく

