

# 令和3年10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	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			
主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序		肉、魚、卵 豆、豆製品	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			
1金	ごはん	牛乳				米		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。	802	27.4
	愛知の食材入り肉団子(3個)	鶏肉、豚肉	牛乳		たまねぎ、しょうが					
	じゃがいもの煮付け	豚肉、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									
	さかなふりかけ									
4月	ロウカット玄米ごはん	牛乳				米、玄米		秋の恵みハヤシシチューには、マッシュルーム、しめじ、しいたけ、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。	775	27.2
	秋の恵みハヤシシチュー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム しめじ、しいたけ しいたけ、グリーンピース		ハヤシルウ			
	野菜ソテー	ベーコン			キャベツ、とうもろこし					
	ココア牛乳の素						ココア牛乳の素			
5火	きしめん	牛乳				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。	844	25.0
	五目きのこきしめんの汁	豚肉、かまぼこ		にんじん、小松菜	しめじ、しいたけ	さとう				
	キャベツのごまゆかり			赤しそ	キャベツ		ごま			
	◎さつまいもの抹茶入りあめ煮 カシューナッツ			抹茶		さつまいも、さとう	なたね油 カシューナッツ			
6水	スライスパン	牛乳				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。	852	33.9
	スラッピージョー	豚肉			たまねぎ	パン粉、さとう				
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	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			
	洋なしミニゼリー						ゼリー			
7木	ごはん	牛乳				米		八宝菜は、中華料理の一種です。中国語で「八」は「たくさん」の意味があり、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。	787	35.8
	八宝菜	豚肉、いか、えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、ほくさい たけのこ、きくらげ	でんぶん、さとう				
	もち米蒸し(2個)	豚肉、鶏肉			たまねぎ、しょうが	もち米				
	茎わかめ入りサラダ 卓上パンパンジードレッシング			茎わかめ	もやし、きゅうり		ドレッシング			
8金	ごはん	牛乳				米		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「めったやたらに具を入れた汁」から名前が付いたと言われています。	793	27.9
	米粉ホキフライの香味ソースかけ	ホキ		葉ねぎ	白ねぎ、しょうが レモン果汁	米粉、さとう	なたね油			
	◎めった汁	豚肉、ミックスみそ	わかめ	にんじん	大根、ごぼう、こんにやく	さつまいも				
	はくさいとキャベツの即席漬け	塩昆布	にんじん	にんじん	はくさい、キャベツ		ごま			
11月	ごはん	牛乳				米		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。	832	33.0
	すきやき	牛肉、生揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにやく、はくさい 白ねぎ	さとう				
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	小麦粉、パン粉	なたね油			
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう	ごま			
12火	ごはん	牛乳				米		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。	786	25.7
	照り焼きハンバーグ	牛肉、豚肉 鶏肉			たまねぎ	パン粉、さとう でんぶん				
	根菜のごま汁	豆腐、油揚げ 麦みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう、大根 はくさい、白ねぎ		ごま			
13水	りんご					りんご		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ください。	757	28.5
	りんごパン	牛乳				パン				
	チキンカツ	鶏肉				パン粉、小麦粉	なたね油			
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆		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			
	大根サラダ 卓上ソース				とうもろこし、大根 きゅうり					
14木	麦ごはん	牛乳				米、大麦		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。	848	32.6
	マーボービーンズ	豆腐、豚肉 大豆、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	米油			
	コーンしょうまい(2個)	魚すりみ、豆腐			とうもろこし、たまねぎ	小麦粉				
	中華風サラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ、さとう	ごま油			
15金	麦ごはん	牛乳				米、大麦		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。	767	30.7
	親子汁	鶏肉、卵、豆腐		にんじん チンゲンサイ	しいたけ	じゃがいも でんぶん				
	わかさぎの唐揚げ	わかさぎ				でんぶん、米粉	なたね油			
	ごぼうの甘辛炒め			にんじん 黄パプリカ	ごぼう	さとう	米油			
	さつまいもスティック					さつまいもスティック				
18月	わかめごはん	牛乳				米		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。	787	28.4
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん、たまねぎ しいたけ	パン粉、小麦粉	なたね油			
	沢煮椀	豚肉、はんぺん		にんじん 葉ねぎ	たけのこ、ごぼう 白ねぎ、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				
	アーモンド小魚	小魚					アーモンド			

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 種類		
19 火	ごはん	牛乳	牛乳			米		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、豆腐の栄養素が凝縮されています。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。	820 36.5
	いわしの梅煮	いわし			梅				
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、鶏肉卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう			
	ほうれん草ともやしのごまあえ			ほうれん草	もやし	さとう	ごま		
20 水	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			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。	853 37.7
	鶏肉のカレー焼き	鶏肉							
	あさりのチャウダー	あさり、ハム	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ、バター		
	コールスロー				キャベツ、きゅうり				
	卓上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		
21 木	ごはん	牛乳	牛乳			米		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やくを使い、ごま油で炒めて作った料理です。	854 27.4
	栗入りまぜごはんの具 かぼちゃひき肉フライ	栗入りまぜごはんの具を自分で混ぜましょう。 鶏肉 豚肉		にんじん かぼちゃ	しめじ	さとう パン粉、小麦粉	栗 なたね油		
	たぬき汁	油揚げ、赤みそ		にんじん 小松菜、葉ねぎ	こんにやく、ごぼう えのきたけ、白ねぎ しょうが	里いも	ごま油		
	角チーズ		角チーズ						
22 金	ソフトめん	牛乳	牛乳			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。	885 34.6
	ミートソース	豚肉、鶏レバー	脱脂粉乳	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							
	サワーキャベツ				キャベツ	さとう			
25 月	五穀ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦、玄米 黒米、もちきび、赤米		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。	826 29.1
	チキンカレー	鶏肉	チーズ、脱脂粉乳	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	卵							
	キャベツの福神漬けあえ				キャベツ、福神漬				
26 火	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。脂肪というと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言われています。	810 32.0
	あじの竜田揚げ(3個)	あじ				でんぶん	なたね油		
	豆じゃが	豚肉、大豆		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				
27 水	小型ロールパン	牛乳	牛乳			小型ロールパン		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約95g摂ることができます。	801 32.9
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	中華めん			
	ソーセージのケチャップ煮	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	米油		
	根羽ヨーグルト		ヨーグルト						
28 木	わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳			米		唐揚げとは、食材に小麦粉や片栗粉をまぶして揚げた料理で、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。	869 28.7
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉				でんぶん	なたね油		
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにやく、ごぼう 大根、はくさい、白ねぎ	里いも	ごま油		
	みかん				みかん				
29 金	ごはん	牛乳	牛乳			米		「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。	808 30.4
	たらの銀紙焼き	たら、みそ				さとう			
	ふだま汁	鶏肉、かまぼこ		ほうれん草	えのきたけ	ふ			
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま		
④南吉からのおくりもの								抹茶クッキー	

## 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

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。

### 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

