

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
 令和3年11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	こんだてめい 献立名	赤(あか) おもに体をつくる食品		緑(ろく) おもに体の調子を整える食品		黄(き) 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 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	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月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		たくあん漬けは、大根を白干しした後、菜ぬかで漬け込んだぬか漬けの代表です。江戸時代のお坊さんであるたくあん和尚の名前からつけられたとの説があります。	665	
	いかとやさいのうまに	いか、はんぺん なまあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ		じゃがいも さとう			26.5	
	チキンたつたあげ キャベツのたくあんあえ	とりにく			キャベツ、たくあんづけ		なたねあぶら ごま			
2火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		ひきずり、鰯肉を使ったすき焼きのことで、愛知県の郷土料理です。名前の由来は、「煮えた材料を自分の前までひきずって器に取ること」や「おいしくて食が進み途切れることがなく、どどんひきずって食べてしまうこと」などいろいろな説があります。	629	
	ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	ほうれんそう にんじん	しいたけ グリーンピース				27.2	
	ひきずり	とりにく、かまぼこ 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				
	みかん			みかん						
4木	ラーメン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		ツナとは、英語で「ほぐる」を意味しますが、ツナ缶にはまぐろだけでなくかつおも使われています。まぐろは、一生泳ぎ続ける魚です。それは、口を開けて泳ぎ、エラを通る海水から酸素を取り入れながら呼吸をしているため、泳ぐのをやめると死んでしまうからです。	627	
	ごもくラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい、もやし メンマ、しろねぎ				33.2	
	とりにくのてりやき	とりにく								
	ツナキャベツ たくじょうごまドレッシング	まぐろあぶらづけ			キャベツ		ドレッシング			
5金	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		カラフルマリネに入っている赤パプリカは、ピーマンよりも肉厚でふっくらしています。パプリカは、赤だけでなく、黄色やオレンジ色など様々な色のものもあり、ピーマンよりも甘くて苦みもなく食べやすいのが特徴です。	712	
	やきソーセージ	ソーセージ							26.8	
	パンクキンポターージュ	とりにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ		バター、ホワイトル なまクリーム			
	カラフルマリネ こぶくろケチャップ	とりにく	ぎゅうにゅう	あかパプリカ	キャベツ、きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル			
8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		ヨーロッパには、「1日1個のりんごは医者を選ばせる」ということわざがあるほど、りんごは栄養価が高い果物です。りんごの皮の部分には、アントシアニンという体によい成分があるため、りんごは皮ごと食べるのがおすすめです。	663	
	ぶたにくとやさいのほそぎりいため	ぶたにく	にんじん ピーマン	はくさい、たけのこ きくらげ、しょうが にんにく		さとう、でんぶん	ごまあぶら		22.2	
	はるまき	ぶたにく	にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ		こむぎこ	なたねあぶら			
	りんご			りんご						
9火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		いわしは、群れで行動する魚で、日本の近くの海には、まいわし、うるめいわし、かたくちいわしなどがいます。昔は安く身近な魚でしたが、最近では獲れる量が減り、値段も高くなってきています。	643	
	にみそ	ぶたにく うずらたまご なまあげ、あかみそ	にんじん はねぎ	だいこん、こんにやく しろねぎ		さといも、さとう			28.0	
	いわしのしょうがに はくさいとこまつなのおひたし	いわし		しょうが	はくさい	さとう				
10水	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	わかめ		こめ			640	
	こめこししゃもフライのぎんあんかけ(2コ)		ししゃも			こめこ、さとう でんぶん	なたねあぶら	八杯汁の名前の由来は、「豆腐」で「八人分作ることができるから」や、「八杯おかわりしてしまうほどおいしいから」という説があります。	20.5	
	はちはいじる	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、しろねぎ しいたけ						
	いためれんこんサラダ たくじょうわふうクリームドレッシング		にんじん	れんこん、とうもろこし			こめあぶら、ごま ドレッシング			
11木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おむぎ		ショーロンポーは、中華料理の点心の一つで、スープをたくさん含んでいるのが特徴です。豚ひき肉や野菜を薄い小麦粉の皮でひだを作って包み、蒸して作ります。	643	
	とうふのちゅうかふうに	ぶたにく、とうふ	にんじん チンゲンサイ さやえんどう	たまねぎ、たけのこ きくらげ		でんぶん、さとう	ごまあぶら		24.9	
	ショーロンポー アーモンド	ぶたにく		たまねぎ、キャベツ		はるさめ、こむぎこ	アーモンド			
12金	ナン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ナン		ナンは、インド料理を代表するパンとして有名ですが、アジア各国で食べられています。小麦粉の生地を発酵させ薄く伸ばし、粘土で作ったタンドールというかまどで焼きます。	634	
	キーマカレー	ぶたにく、だいず	にんじん あかパプリカ	たまねぎ グリーンピース			カレールウ		30.1	
	ささみチーズいりフライ ファイバーゼリーのフルーツあえ	とりにく	チーズ			パンこ、こむぎこ こめこ	なたねあぶら			
15月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		磯香あえには、焼きのりを使っています。のりは、一般的に「あまのり」という海苔を細かく刻んで脱水し、乾燥させたものです。ビタミンやミネラル、食物せんいを多く含んでいます。	639	
	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		22.0	
	じゃがいものしろみそしる いそかあえ	なまあげ、しろみそ	わかめ のり	にんじん	はくさい キャベツ、もやし	さとう				
16火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		さけは、毎年秋になると必ず生まれた川に卵を産むため戻ってきます。さけが戻る川の周辺地域の人は、さけを自然からの贈り物として大切に食べてきました。さけの銀紙焼きは、北海道産のシロザケに大根おろしをのせ、しょうゆで味付けしたものです。	620	
	◎さけのぎんがみやき	さけ		だいこん		さとう			29.1	
	こうやどうふのいりに チンゲンサイのごまあえ	こうやどうふ とりにく、はんぺん	にんじん さやいんげん	こんにやく キャベツ		さといも、さとう	ごま			
17水	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	わかめ		こめ		秋が旬のさつまいもは、風邪を予防するビタミンCが豊富です。ビタミンCは熱に弱く、加熱をすると減ってしまいますが、さつまいものビタミンCはでんぶんにおおわれられているため、加熱しても減りにくのが特徴です。	669	
	だいごんのそぼろに	ぶたにく、なまあげ	にんじん さやいんげん	だいこん、しょうが		さとう、でんぶん			21.7	
	さつまいもコロケ とさあえ		チンゲンサイ にんじん	はくさい		さつまいも パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			

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				
	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			
18木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう ポークビーンズ チキンハンバーグのきのこソースかけ れんこんのツナあえ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぶたにく ベーコン、だいず とりにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース えのきたけ、まいたけ たまねぎ れんこん、きゅうり	こめこパン じゃがいも さとう さとう、でんぶん さとう		「大草原の小さな家」シリーズは、今から150年前のアメリカのお話です。家も洋服も手作りするイングルス一家の食事は、自分の畑で採れた野菜が多いです。スープ以外にもおいしいような食事がたくさん書かれています。	709	35.7

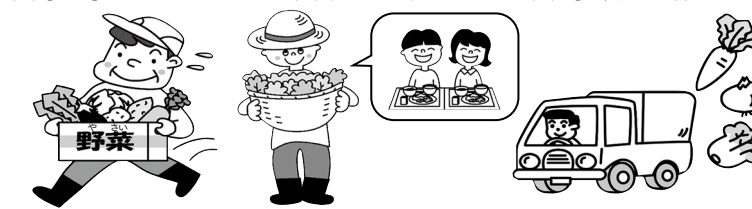
11月19日は「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。

19金	あいちのだいこんごはん ぎゅうにゅう ホキのまっちゃごろもあげ じもとやさしいりぶたじる しそきゅうり がまごおりみかんゼリー	ぶたにく あぶらあげ、あかみそ あかみそ	ぎゅうにゅう	だいこんば まっちゃ にんじん チンゲンサイ あかじそ	しいたけ、にんにく もやし たいこん、れんこん はくさい きゅうり	こめ でんぶん なたねあぶら ふとじは、あんじょうしさんです。 かぜんは、あいちげんんです。		今日の給食は、「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。愛知県や安城市でとれた食材が多く使われています。ホキの抹茶表揚げの衣に使っている抹茶は、愛知県から提供された西尾市・豊田市・安城市産です。	635	26.0
22月	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンバのく たまごをのせましよう きんしたまご ワントンスープ アーモンドごさかな	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん にら	しいたけ、にんにく もやし はくさい、きくらげ メンマ	こめ、おおむぎ さとう ごめあぶら、ごまごまあぶら ワントンのかわ アーモンド	チンゲンサイは安城市で作られている代表的な野菜です。旬は秋ですが、安城市では1年中、ビニールハウスで栽培しているので、どの時期の給食にもよく使われています。今日は、ピピンバの真に使っています。	616	26.1	
24水	ごはん ぎゅうにゅう しのだのみそかけ のっぺいじる ポイルキャベツ(あじつき) たくじょうあまみそ	とうふ あぶらあげ、たら とりにく、ちくわ あまみそ	ひじき にんじん はねぎ	にんじん だいこん、しろねぎ こんにやく、ごぼう キャベツ	こめ でんぶん	のっぺい汁は、とろみがあるのが特徴です。汁の実は、重いもや大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにやくなどが一般的で、材料をだし汁で煮て、最後に片栗粉を加えた実だくさんの汁です。	613	23.2		
25木	うどん ぎゅうにゅう きのこなんばんうどんのしる あじアーモンドフライ キャベツのかおりあえ	とりにく、かまぼこ あぶらあげ あじ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ あおじそ キャベツ	しめじ、えのきたけ しいたけ、しろねぎ でんぶん、さとう パンこ、こむぎこ アーモンド	南蛮料理とは、室町時代や江戸時代に、ポルトガル人やスペイン人から伝えられたとうがらしやねぎを使った料理です。南蛮漬、南蛮煮、南蛮汁などがあります。今日の給食のきのこ南蛮うどんの汁には、ねぎや3種類のきのこの入っています。	697	30.4		
26金	こがたロールパン ぎゅうにゅう ポロネーゼ チーズいりオムレツ コーンサラダ たくじょうコーンクリームドレッシング	ぶたにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト チーズ	たまねぎ、セロリ にんにく キャベツ、きゅうり とうもろこし	こがたロールパン スパゲティ オリーブオイル ドレッシング	ポロネーゼは、イタリアの都市ボローニャ生まれのパスタ料理です。イタリアでは元々、ひき肉やトマト、たまねぎなどの野菜と赤ワインなどを煮込んだソースをそのまま食べていましたが、今ではパスタと合わせて一緒に食べるのが一般的です。	597	24.8	
29月	ごはん ぎゅうにゅう かれいフライのレモンに にくじゃが なっとう	かれい ぶたにく なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	レモンかじゅう こんにやく、たまねぎ じゃがいも さとう	なたねあぶら	納豆は、大豆を発酵させた日本の伝統的な食べ物です。昔、お寺の「納所」というところで作られていたことから、「納豆」という名前がついたといわれています。今日の納豆の大豆は愛知県産です。	717	29.2	
30火	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー げんきサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぶたにく ハム、かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チーズ だしふんにゅう しおこんぶ	たまねぎ グリーンピース キャベツ、きゅうり とうもろこし	こめ さとう、パンこ こむぎこ じゃがいも さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	元氣サラダは、小学校1年生の国語の教科書にある「サラダでげんき」に登場するサラダを、給食用にアレンジした料理です。うま味成分が多いかつお節や昆布が入っています。	670	22.6	

11月19日(金)は「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。

「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」ことを、「地産地消」といいます。新鮮で安全な食べ物を手に入れることができる、近くから食べ物を運ぶためにお金を節約できる、環境にやさしいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、積極的に「地産地消」に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか。

★新鮮・おいしい ★安全・安心 ★環境に優しい



※11月中旬ごろから、新米になる予定です。

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。

こんげつぎゅうしょくにとうじょうする「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 だいこん
ねぎ にんじん きゅうり こまつな

