

令和3年11月学校給食献立表 (中学校)



安城市北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	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 種類		たんぱく質(g)
1月	ごはん	牛乳				米		たくあん漬は、大根を干した後に、米を精米する時に削り取った米の果皮や胚芽の部分である米ぬかで漬けた。ぬか漬の代表です。江戸時代の僧侶の「たくあん和尚」の名前からつけられたとの説があります。	829
	いかと野菜のうま煮	いか、はんぺん、生揚げ		にんじん、さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも、さとう			31.6
	チキン竜田揚げ	鶏肉				小麦粉、でんぷん	なたね油		
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ		ごま		
2月	ごはん	牛乳	牛乳			米		ひきずりは、鶏肉を使った焼きのことで、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」と「おいしくて食が進み途切れることがなく、とんどんひきずって食べてしまうこと」などいろいろの説があります。	785
	五目厚焼き卵	卵	ひじき	ほうれん草、にんじん	しいたけ、グリーンピース				32.1
	ひきずり	鶏肉、かまぼこ、生揚げ		にんじん、葉ねぎ	こんにゃく、はくさい、白ねぎ	さとう			
	みかん				みかん				
4月	ラーメン	牛乳	牛乳			ラーメン		ツナとは、英語で「まぐろ」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。	758
	五目ラーメンの汁	豚肉	わかめ	にんじん、葉ねぎ	はくさい、もやし、メンマ、白ねぎ				41.3
	鶏肉の照り焼き	鶏肉				キャベツ			
	ツナキャベツ	まぐろ油漬							
	卓上ごまドレッシング						ドレッシング		
	角チーズ		チーズ						
5月	サンドイッチロールパン	牛乳	牛乳			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。	874
	焼きソーセージ	ソーセージ					バター、ホワイトル生クリーム		32.3
	パンキンポタージュ	鶏肉	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ				
	カラフルマリネ			赤パプリカ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモン果汁	さとう	オリーブオイル		
	小袋ケチャップ								
8月	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			米、玄米		ロウカット玄米ごはんは、玄米の表面の「ロウ」という硬い部分を無くしたお米です。玄米の栄養はそのままとれ、白米のように食べやすいごはんです。	851
	豚肉と野菜の細切り炒め	豚肉		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、でんぷん	ごま油		27.8
	春巻	豚肉		にんじん、にら	キャベツ、もやし、エリンギ	小麦粉	なたね油		
	アーモンド						アーモンド		
9月	ごはん	牛乳	牛乳			米		いわしは、回遊魚で群れで行動しています。日本沿岸の太平洋側には、まいわし、うるめいわし、かたぐちいわしなどがおり、昔は安く身近な魚でしたが、最近では漁獲量が減少し、値段も高くなってきています。	803
	煮みそ	豚肉、うずら卵、生揚げ、赤みそ		にんじん、葉ねぎ	大根、こんにゃく、白ねぎ	里いも、さとう			33.2
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが				
	はくさいと小松菜のおひたし			小松菜	はくさい	さとう			
10月	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		八杯汁の名前の由来は、「豆腐一丁で八人分作ることができるから」と「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。	818
	米粉ししゃもフライの銀あんかけ(3個)		ししゃも			米粉、さとう、でんぷん	なたね油		25.2
	八杯汁	豆腐、油揚げ		にんじん、葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう、大根、白ねぎ、しいたけ				
	炒めれんこんサラダ			にんじん	れんこん、とうもろこし		米油、ごまドレッシング		
11月	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		ヨーロッパには、「1日1個のりんごは医者を送る」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、抗酸化作用のあるアントシアニンという成分があるため、りんごは皮ごと食べるのがおすすめです。	803
	豆腐の中華風煮	豚肉、豆腐		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	でんぷん、さとう	ごま油		28.3
	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			
りんご				りんご					
12月	ナン	牛乳	牛乳			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、粘土で作ったスタンダードというかまどで焼きます。	804
	キーマカレー	豚肉、大豆		にんじん、赤パプリカ	たまねぎ、グリーンピース		カレールー		37.0
	ささみチーズ入りフライ	鶏肉	チーズ			パン粉、小麦粉、米粉	なたね油		
	ファイバーゼリーのフルーツあえ				みかん、パイナップル	ファイバーゼリー			
15月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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」という海そう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。	818
	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		26.0
	じゃがいもの白みそ汁	生揚げ、白みそ	わかめ	にんじん	はくさい	じゃがいも			
	磯香あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			
紫いもチップス					紫いもチップス				
16月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	769
	◎さけの銀紙焼き	さけ			大根	さとう			34.1
	高野豆腐の炒り煮	高野豆腐、鶏肉、はんぺん		にんじん、さやいんげん	こんにゃく	里いも、さとう			
チンゲンサイのごまあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	ごま			
17月	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		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はでんぷんにおおわれているため、加熱しても減りにくのが特徴です。	831
	大根のそぼろ煮	豚肉、生揚げ		にんじん、さやいんげん	大根、しょうが	さとう、でんぷん			25.2
	さつまいもコロッケ					さつまいも、パン粉、小麦粉	なたね油		
	土佐あえ	かつお節		チンゲンサイ、にんじん	はくさい	さとう			

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・豆制品	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		
18 木	米粉パン(小麦入り) 牛乳 ポークビーンズ(※書籍「かみかみメニュー」 「プラム・クレークの土手で」) 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 卓上ノンエッグマヨネーズ	豚肉、ベーコン 大豆 鶏肉 まぐろ油漬	牛乳 	ニンジン 	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	米粉パン じゃがいも さとう さとう、でんぶん さとう	米油 ごま ノンエッグマヨネーズ	「大草原の小さな家」シリーズは、西部開拓時代のアメリカの物語です。家さえも家族で建ててしまう自給自足の生活は現代のような便利さはありませんが、心豊かな生活が広がっています。食事シーンも多いお話です。	817 41.6

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	愛知の大根菜ごはん 牛乳 ホキの抹茶衣揚げ 地元野菜入り豚汁 しそきゅうり ⑤蒲郡みかんゼリー	ホキ 豚肉、油揚げ 赤みそ 	牛乳 	大根菜 抹茶 ニンジン チンゲンサイ 赤じそ 	米 でんぶん なたね油 太字は、安城市産です。 下線は、愛知県産です。 ゼリー 	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。ホキの抹茶衣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。	786 30.8
------	---	-------------------------	--------	--	--	---	-------------

22 月	麦ごはん 牛乳 ビビンバの具(※書籍「かみかみメニュー」 のせましよう。) 錦糸卵 ワントンスープ アーモンド小魚	豚肉 卵 	牛乳 	チンゲンサイ しいたけ、にんにく もやし にんじん にら はくさい、きくらげ メンマ きゅうり 	米、大麦 さとう 米油、ごま ごま油 ワントンの皮 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、ビビンバの具に使っています。	753 29.9
------	--	-------------	--------	--	--	--	-------------

24 水	ごはん 牛乳 信田のみそかけ のっぺい汁 ポイルキャベツ(味付き) 卓上甘みそ ⑤ブルーヨーグルト	豆腐、油揚げ、たら 鶏肉、ちくわ 甘みそ ヨーグルト	牛乳 	にんじん にんじん 葉ねぎ 青じそ 	米 でんぶん キャベツ	のっぺい汁は、とろみがあるのが特徴です。汁の実は、里いもや大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにゃくなどが一般的で、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。	820 28.6
------	--	-------------------------------------	--------	--------------------------------	-------------------	---	-------------

25 木	うどん 牛乳 きのこ南蛮うどんの汁 あじアーモンドフライ キャベツのかおりあえ	鶏肉、かまぼこ 油揚げ あじ ヨーグルト	牛乳 	にんじん 葉ねぎ 青じそ 	うどん でんぶん、さとう パン粉、小麦粉 なたね油、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。南蛮漬は、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種類のきのこが入っています。	816 35.2
------	--	-------------------------------	--------	------------------------	--	---	-------------

26 金	小型ロールパン 牛乳 ポロネーゼ チーズ入りオムレツ コーンサラダ 卓上コーンクリーミードレッシング ミックスマッツ	豚肉、ベーコン 卵 チーズ ヨーグルト	牛乳 	にんじん トマト 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 	小型ロールパン スパゲティ オリーブオイル ドレッシング アーモンド、カシューナッツ マカダミアナッツ	ポロネーゼは、イタリアの都市ポロニア発祥のバスタ料理です。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。	793 30.8
------	---	------------------------------	--------	--	--	---	-------------

29 月	ごはん 牛乳 かれいフライのレモン煮 肉じゃが ⑤納豆	かれい 豚肉 納豆 	牛乳 	にんじん さやいんげん レモン果汁 こんにゃく、たまねぎ さとう	米 さとう、パン粉 小麦粉 じゃがいも さとう	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。	878 33.6
------	--------------------------------------	---------------------	--------	--	-------------------------------------	--	-------------

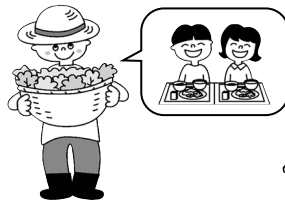
30 火	ごはん 牛乳 ポークカレー 元気サラダ コービー牛乳の素	豚肉 ハム、かつお節 塩昆布	牛乳 	にんじん にんじん たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり とうもろこし 	米 じゃがいも さとう コービー牛乳の素	元気サラダは、小学校1年生の国語の教科書にある「サラダでげんき」に登場するサラダを、給食用にアレンジした料理です。うま味成分が多いためかつお節や昆布が入っています。	816 26.6
------	---------------------------------------	----------------------	--------	---	-------------------------------	--	-------------

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。

⑤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。

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

