

令和3年11月学校給食献立表 (小学校)

(小学校)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	献立名	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 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	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	22.2
	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			
	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						
2火	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう やきソーセージ	ソーセージ	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	26.8
	パンプキンポタージュ	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			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			
	こぶくろケチャップ										
4木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		ひきずり、鶏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、「煮た材料を自分の前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なく、どンドン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	27.2
	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						
	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						
5金	うどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				うどん		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もろこ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種類のきのこが入っています。	697	30.4
	きのこなんばんうどんのしる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しめじ、えのきたけ しいたけ、しろねぎ		でんぶん、さとう				
	あじアーモンドフライ	あじ					パンこ、こむぎこ	なたねあぶら アーモンド			
	キャベツのかおりあえ			あおじそ	キャベツ						
8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。	639	22.0
	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			
	じゃがいものしるみそしる	なまあげ、しろみそ	わかめ	にんじん	はくさい		じゃがいも				
	いそかあえ		のり		キャベツ、もやし		さとう				
9火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ、おおむぎ		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、ビビンバの真に使っています。	616	26.1
	ビビンバのく	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし		さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら			
	きんしたまご	たまご									
	ワンタンスープ			にんじん にら	はくさい、きくらげ メンマ		ワンタンのかわ				
	アーモンドごさかな		ごさかな					アーモンド			
10水	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普及していますが、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	30.1
	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			カレールー			
	ささみチーズいりフライ	とりにく	チーズ				パンこ、こむぎこ こめこ	なたねあぶら			
	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				
11木	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ、おおむぎ		ショウロンポーは、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く小麦粉の皮でひだを作って包み、蒸して作ります。	643	24.9
	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			
	ショウロンポー	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							アーモンド			
12金	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう	わかめ			こめ		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」や、「八杯おかわりしてしまほどおいしいから」という説があります。	640	20.5
	こめこしゃもフライのぎんあんかけ(2こ)		ししゃも				こめこ、さとう でんぶん	なたねあぶら			
	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、たごん しろねぎ、しいたけ						
	いためれんこんサラダ			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			
	たくじょうねふうクリームドレッシング										
15月	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、北海道産のシロガ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	29.1
	◎さけのぎんがみやき	さけ			だいこん		さとう				
	こうやどうふのいりに	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		さといも、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			
16火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				こめ		たくあん漬は、大根を白手しした後、菜かたで漬けたためか漬の代表です。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	26.5
	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				
	チキンつつあげ	とりにく					こむぎこ、でんぶん	なたねあぶら			
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあんづけ			ごま			
17水	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		ポロネーゼは、イタリアの都市ポローニャ生まれのバスタ料理です。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、今ではバスタと合わせて一緒に食べるのが一般的です。	597	24.8
	ポロネーゼ	ぶたにく ベーコン		にんじん トマト	たまねぎ、セロリ にんにく		スパゲティ	オリーブオイル			
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ								
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし						
	たくじょうコーンクリームドレッシング							ドレッシング			

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・大豆製品	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				

11月18日は「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。

18 木	あいちのだいこんぼごはん 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	ホキ ぶたにく あぶらあげ、あかみそ	ぎゅうにゅう まっちゃ にんじん チンゲンサイ あかじそ	だいこん 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。 かせんは、あいちけんさんです。			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。	635	26.0
19 金	ラーメン ごもくラーメンのしる とりにくのてりやき ツナキャベツ たくじょうごまドレッシング	ぶたにく とりにく まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん はねぎ	はくさい、もやし メンマ、しろねぎ キャベツ	ラーメン ごま		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お肉も使われています。まぐろは、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	33.2	
22 月	ごはん 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、かつおおし	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう しおこんぶ 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	こめ じゃがいも さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	カレールー こめあぶら	元氣サラダは、小学校1年生の国語の教科書にある「サラダでけんき」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	
24 水	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 ペーコン、だいが 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、でんぶん さとう 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、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	
25 木	ごはん にみそ いわしのしょうがに はくさいとこまつなのおひたし	ぶたにく うずらたまご なまあげ、あかみそ いわし	ぎゅうにゅう にんじん はねぎ こまつな	だいこん、こんにやく しろねぎ しょうが はくさい	こめ さといも、さとう さとう		いわしは、群れて行動する魚で、日本の近くの海には、まいわし、うるめいわし、かたぐちいわしなどがいます。昔は安くて身近な魚でしたが、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	28.0	
26 金	わかめごはん だいこんのそぼろに さつまいもコロケ とさあえ	ぶたにく、なまあげ かつおおし	ぎゅうにゅう わかめ にんじん さやいんげん チンゲンサイ にんじん	だいこん、しょうが はくさい	こめ さとう、でんぶん さつまいも パンこ、こむぎこ さとう	なたねあぶら	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ているため、加熱しても減りにくのが特徴です。	669	21.7	
29 月	ごはん 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	ぎゅうにゅう ひじき にんじん はねぎ	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	
30 火	ごはん かれないフライのレモンに にくじゃが なっとう	かれない ぶたにく	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	こめ さとう、パンこ こむぎこ 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産産です。	717	29.2	

11月18日(木)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。

おしらせ
摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20

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(11月)のきゅうしゅう(旬)にとどうじょうする「あんじょうし」と「とりのし」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

