

令和3年11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、豆制品	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			
1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 27.8	
	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、でんぶ	ごま油			
	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			
2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 32.3	
	焼きソーセージ	ソーセージ								
	パンキンポタージュ	焼きソーセージとカラフルマリネをはさんで、ケチャップをかけましょう。	鶏肉	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	バター、ホワイトル 生クリーム			
	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		
4月	ごはん 牛乳		牛乳			米		ひきずりは、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、どん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。	785 32.1	
	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					
	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					
5月	うどん 牛乳		牛乳			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か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種類のきのこが入っています。	816 35.2	
	きのこ南蛮うどんの汁	鶏肉、かまぼこ 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	しめじ、えのきたけ しいたけ、白ねぎ	でんぶ、さとう				
	あじアーモンドフライ	あじ				パン粉、小麦粉	なたね油、アーモンド			
	キャベツのかおりあえ			青じそ	キャベツ					
8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 26.0	
	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			
	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	さとう			
	磯香あえ				キャベツ、もやし	紫いもチップス				
9月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		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	
	ビビンバの具	豚肉		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	米油、ごま ごま油			
	錦糸卵	卵								
	ワンタンスープ			にんじん にら	はくさい、きくらげ メンマ	ワンタンの皮				
10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ばし、粘土で作ったタンドールというかまどで焼きます。	804 37.0	
	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		カレールウ			
	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				
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、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 28.3	
	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	でんぶ、さとう	ごま油			
	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	わかめごはん 牛乳		牛乳			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」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。	818 25.2	
	米粉ししゃもフライの銀あんかけ (3個)		牛乳、わかめ ししゃも			米粉、さとう でんぶ	なたね油			
	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			
15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、北海道産のシロガネに大根おろしをせ、しょうゆで味付けしたものです。	769 34.1	
	◎さけの銀紙焼き	さけ 			大根	さとう				
	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			
16月	ごはん 牛乳		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んだ、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説があります。	829 31.6	
	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				
	チキン竜田揚げ	鶏肉				小麦粉、でんぶ	なたね油			
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ たくあん漬		ごま			
17月	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン		ポロネーゼは、イタリアの都市ポロニア発祥の pasta 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	
	ポロネーゼ	豚肉、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			
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ							
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし					
	卓上コーンクリーミードレッシング						ドレッシング			
	ミックスナッツ						アーモンド、カシューナッツ マカダミアナッツ			

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	2群	3群	4群	5群	6群		
		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		

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	愛知の大根葉ごはん	牛乳	牛乳	大根葉	抹茶	米	なたね油	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
	ホキの抹茶衣揚げ	ホキ				でんぶん			
	地元野菜入り豚汁	豚肉、油揚げ 赤みそ		にんじん チンゲンサイ	大根、れんこん はくさい		太字は、安城市産です。 下線は、愛知県産です。		
	しそきゅうり ⑤蒲郡みかんゼリー			赤しそ	きゅうり	ゼリー			
19 金	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 41.3
	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				
	鶏肉の照り焼き ツナキャベツ	鶏肉				キャベツ			
	卓上ごまドレッシング 角チーズ	まぐろ油漬					ドレッシング		
22 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。うま味成分が多いため、かつお節や昆布が入っています。	816 26.6
	ポークカレー	豚肉	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	カレールー		
	元氣サラダ	ハム、かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	米油		
	コーヒー牛乳の素						コーヒー牛乳の素		
24 水	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			米粉パン		「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
	ポークビーンズ	豚肉、ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう			
	チキンハンバーグのきのこソースかけ	鶏肉			えのきたけ まいたけ、たまねぎ	さとう、でんぶん	米油		
	れんこんのツナあえ 卓上ノンエッグマヨネーズ	まぐろ油漬			れんこん、きゅうり	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ		
25 木	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、かたうちいわしなどがおり、昔は安くて身近な魚でしたが、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 33.2
	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			
	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			
26 金	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、さつまいもはビタミン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。	831 25.2
	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、でんぶん			
	さつまいもコロッケ			チンゲンサイ にんじん	はくさい	さつまいも パン粉、小麦粉	なたね油		
	土佐あえ	かつお節				さとう			
29 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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
	信田のみそかけ	豆腐、油揚げ、たら	ひじき	にんじん					
	のっぺい汁	鶏肉、ちくわ		にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ こんにゃく、ごぼう	でんぶん			
	ポイルキャベツ(味付き) 卓上甘みそ ⑤ブルーベリーヨーグルト	甘みそ	ヨーグルト		キャベツ				
30 火	ごはん	牛乳	牛乳			米		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
	かれないフライのレモン煮	かれない			レモン果汁	さとう、パン粉 小麦粉	なたね油		
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも さとう			
	⑤納豆	納豆							

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

