

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			
		肉、魚、卵 主菜、副菜、その他の順序	牛乳、乳製品 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	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			
2日(金)、5日(月)、6日(火)の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。										
2金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		今日の給食は、大気のビビンバです。ビビンバには肉だけでなく、安城市産のチンゲンサイや岡崎産のもやしなど、たくさんの野菜を使っています。地元の野菜の味を味わってくださいね。	629	25.0
	ビビンバのぐ	ふたにく		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	はくさい、きくらげ	ワンタンのかわ				
*フルーツあんんに										
5月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		みなさんが住んでいる安城市では、「三河みどり」というブランドのきゅうりがたくさん作られています。ハウス栽培で、秋から春にかけての種やかな白差しの中で育つため、皮がうすく、シャキシャキとした食感が特徴です。	585	20.9
	こめこいかフライのレモン	いか			レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら			
	すましじる	とうふ、ちくわ		こまつな	たまねぎ					
	◎きゅうりととうもろこしのあえもの			にんじん	えのきたけ	きゅうり、とうもろこし	ノンエッグマヨネーズ			
6火	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		ナムルは、韓国のお家庭料理の1つで、もやし、ほうれん草などの野菜や、ゼンマイ、ワラビなどの山菜を塩ゆでしてごま油と調味料で和えたものです。今日のナムルには、安城市産のチンゲンサイを多く使っています。	643	30.2
	マーボーめんのぐ	ふたにく、だいちとうふ、あかみそ		にんじん	たまねぎ、たけのこ	さとう、でんぶん	こめあぶら			
	かにしゅうまい	たら、かに			たまねぎ	こむぎこ				
	あおなのナムル			チンゲンサイ	キャベツ	ごま、ごまあぶら				
7水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		日本は卵の消費量が世界第2位です。卵は、たんぱく質や脂質、ビタミンなどいろいろな栄養素がバランスよく含まれていることから、「完全栄養食品」と言われています。	613	27.8
	ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	ほうれんそう	しいたけ、グリーンピース					
	とりにくとほそぎりやさいいため	とりにく		にんじん	キャベツ、たけのこ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	さっぱりきゅうり				しょうが、にんにく					
*ごまかな										
8木	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン		スコッチブ羅斯は、肉や野菜、たまご、豆などがたっぷり入ったスコットランドの伝統的なスープです。旅行をした気分になって味わってくださいね。	632	26.6
	てりやきハンバーグ	ぎゅうにゅう、ふたにく			たまねぎ	さとう、でんぶん				
	やさしいあまざる	とりにく		にんじん	キャベツ	さとう				
	スコッチブ羅斯	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、おおむぎ				
*しろいげんまめ										
9金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		9月10日(土)は十五夜です。十五夜にはすすきやお団子とともに重いものを供え、収穫の感謝と翌年の豊作を祈ります。今日は月に見立てたかまぼこが入った「月菜汁」や重いもの形をした月見団子がつきます。	673	22.8
	さんまのかばやき	さんま				さとう、でんぶん	なたねあぶら			
	つきなじる	とりにく		にんじん	だいこん、たまねぎ					
	キャベツのごまゆかり	かまぼこ		あかじそ	キャベツ	ごま				
*つきみだんご										
12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		世界には多くの種類のきのこがあります。その中でも栽培できるものは約30種類です。日本ではしいたけやしめじ、まいたけなどが栽培されています。今日のカレーには、マッシュルームやしめじ、まいたけが入っています。	668	24.9
	とりにくときのこのカレー	とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ、まいたけ		カレールー			
	ジャーマンポテト	ベーコン	だっしふんにゅう		マッシュルーム、しめじ	じゃがいも	オリーブオイル			
	ようなしミニゼリー				グリーンピース	ゼリー				
13火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		いもたきは、愛媛県の郷土料理です。350年以上の歴史があり、愛媛県では、お月見に合わせて、湯煎で鍋を囲む「いもたき」が行われています。	670	27.3
	かれないフライ	かれない				パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	いもたき	とりにく、なまあげ		にんじん、こまつな	こんにやく、だいこん	さといも、さとう				
	◎キャベツのしそひじきあえ			にんじん	キャベツ					
*たくじょうソース										
14水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		2学期がスタートして、疲れがたまってきていませんか？豆乳には、疲れをとる効果があるビタミンB1や体をつくるたんぱく質など肉と同じような栄養素が多く含まれています。	632	25.7
	ふたにくのしょうがいため	ふたにく			たまねぎ、もやし	さとう、でんぶん				
	とうにゅういりみそしる	なまあげ、とうにゅう		にんじん	しろねぎ					
	れいとうみかん	しろみそ		こまつな、はねぎ	みかん					
15木	こめこパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめこパン		ヨーロッパでは「トマトが赤くなる」と医者が驚く」ということわざがあるほど、トマトには、病気を予防する栄養素が多く含まれています。今日は、イタリア料理の「ミネストラスープ」に使っています。	628	29.2
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パンこ	なたねあぶら			
	ミネストラスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル			
	あおパイアのサラダ			チンゲンサイ	あおパイア、きゅうり	ドレッシング				
*とうもろこし										
16金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		さばは、鮮度が落ちやすく、たくさん焼くため、傷む前に急いで数を数えます。実際の数と合わないことが多いので、数をごまかすという意味の「さばを焼む」という言葉が生まれました。今日の給食では、塩焼きにしています。	681	26.6
	さばのしおやき	さば								
	ちゃんこ	とりにくだんご		にんじん	もやし、ごぼう	さとう				
	いそかあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう				

日 曜	献立名	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ 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				
20 火	むぎごはん かいせんちゅうかはんのく もちごめむし きりぼしだいこんのちゅうかサラダ たくじょうパンパンジードレッシング	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	ニンジン チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ たまねぎ、しょうが きりぼしだいこん、きゅうり えだまめ、とうもろこし	米・パン・めん いも・さとう	ごまおむぎ さとう、でんぶん もちごめ ドレッシング	海鮮中華飯の具には、いかやあさりなど海の華がたっぷり入っています。いかに含まれるタウリンはわたしたちの様々な臓器に含まれており、生きていくために必要な成分であると考えられています。	597	24.8
21 水	ごはん コロッケ みそしる こまつなごまあえ	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	ごめ じゃがいも、パンこ なたねあぶら ごま	まちのコロッケやさんから揚げ出した、できたてほかほかのおいしいコロッケ。「コロッケころころ、どこへいく～」と、かわいいコロッケはユーモアたっぷり。今日の給食はコロッケ!コロッケ大好き!	706	26.8
22 木	クロスロールパン ほうれんそういりオムレツ ◎さけときのこのクリームに フルーツゼリーあえ	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	クロスロールパン たまご さけ ごま じゃがいも バター ホワイトルウ いちごゼリー サイコロゼリー	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に住む人たちは、自然からの贈り物として大切に食べてきました。今日は、クリーム煮として登場します。	695	26.8
26 月	ごはん なまあげとあさりのキムチチゲ はるまき かいそうサラダ	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	ごめ キャベツ、もやし はくさいキムチ キャベツ、もやし エリンギ こむぎこ きゅうり、とうもろこし	キムチは韓国で生まれた漬物です。家で手作りされることが多く、白菜やキャベツ、大根などいろいろな野菜で作られます。韓国の文化として、ユネスコ世界無形文化遺産に登録されています。	674	27.0
27 火	ごはん しのだのみそかけ のっぺいじる キャベツとチンゲンサイのそくせきづけ たくじょうあまみそ	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	ごめ とうふ あぶらあげ、たら ひじき ニンジン ニンジン、はねぎ だいこん、しろねぎ こんにやく キャベツ しおこんぶ チンゲンサイ きゅうり	のっぺい汁は、とろみがあるのが特徴です。里いもや大根、にんじん、ごぼう、しいたけ、こんにやくなどの材料を入れるのが一般的です。だし汁が効いた美味しく汁です。	621	23.7
28 水	うどん ごもくうどんのしる かぼちゃのてんぷら ごぼうのあまからいため	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	ごめ うどん さとう こむぎこ ごま なたねあぶら ごめあぶら、ごま	甘辛炒めとは、油で炒めた後、しょうゆやさとうで味づけをした料理です。給食では、ごぼうやにんじんを使っていますが、豚肉、れんこん、ピーマンなどいろいろな食材で作ることができます。お家でもぜひ、作ってみてくださいね。	673	23.5
29 木	わかめごはん いわしのしょうがに おやこに こまつなとキャベツのアーモンドあえ	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	ごめ わかめ いわし たら にんじん さやいんげん しょうが たまねぎ、しょうが キャベツ アーモンド	今日の給食のいわしのしょうがにには、「まいわし」を使っています。まいわしは、体の側面に黒い点があつ以上並んでいるのが特徴です。日本各地の海に住んでおり、愛知県の近くの海でも多くとれます。	658	28.5
30 金	ごはん とりにくのいちじくソースかけ じゃがいものしろみそしる みどりキャベツ(あじつき)	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	ごめ でんぶん ジャム じゃがいも	今日の給食のいちじくソースには、安城市産のいちじくを使用しています。みなさんが住んでいる安城市では、約90年前から作られ始め、特産物になっています。	701	26.2

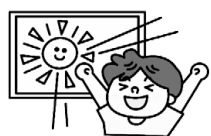
摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20

生活リズムを整えよう!

夏休みが終わり、2学期が始まりました。長い休みの間に生活リズムが乱れて、体調を崩していませんか? 次の「1日を元気にスタートさせる」ポイントを心がけ、生活リズムを整えましょう。

1日を元気にスタートさせるには...

- ポイント①
- ポイント②
- ポイント③



朝日を浴びよう



朝ごはんを食べよう



トイレに行こう



行ってきまーす!

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(きゅう)しょくにとどうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの



ごめ



チンゲンサイ



ピーマン



いちじく

