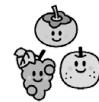


# 令和4年9月学校給食献立表

(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 (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			
<b>2日(金)、5日(月)、6日(火)の3日間は、「新学期スタートメニュー」です。</b>										
2	金	麦ごはん 牛乳 ビビンバの具 錦糸卵 ワンタンスープ アーモンド	豚肉 卵	牛乳	チンゲンサイ にんじん	しいたけ、にんにく もやし はくさい、きくらげ メンマ	米、大麦 さとう ワンタンの皮 アーモンド	今日の給食は、人気のビビンバです。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市産のもやしなど、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。	789	30.5
5	月	ごはん 牛乳 米粉いかフライのレモン煮 すまし汁 ◎きゅうりととうもろこしのあえ物 ◎チーズドッグ	いか 豆腐、ちくわ	牛乳	小松菜 にんじん	レモン果汁 たまねぎ、えのきたけ きゅうり、とうもろこし	米 米粉、さとう なたね油 ノンエッグマヨネーズ チーズドッグ	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穏やかな日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。	856	28.4
6	火	ラーメン 牛乳 マーボーめんの具 かにしゅうまい(2個) 青菜のナムル	豚肉、大豆 豆腐、赤みそ たら、かに	牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ 白ねぎ、きくらげ にんにく、しょうが たまねぎ キャベツ	ラーメン さとう、でんぶ 米油 小麦粉 ごま、ごま油	ナムルは、韓国の家庭料理の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めま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。	796	37.0
7	水	ごはん 牛乳 五目厚焼き卵 鶏肉と細切り野菜炒め さっぱりきゅうり 小魚	卵 鶏肉	牛乳	ほうれん草 にんじん にんじん ピーマン	しいたけ、グリーンピース キャベツ、たけのこ しょうが、にんにく きゅうり	米 さとう、でんぶ ごま油	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。	761	32.2
8	木	サンドイッチパンズパン 牛乳 照り焼きハンバーグ 野菜の甘酢あえ スコッチブロス	牛肉、豚肉、鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ たまねぎ セロリ	サンドイッチパンズパン さとう、でんぶ さとう じゃがいも、大麦	スコッチブロスは、肉や野菜、大麦、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。	774	31.8
9	金	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き 月菜汁 キャベツのごまゆかり ◎月見団子	さんま 鶏肉 かまぼこ	牛乳	にんじん、小松菜 赤じそ	大根、たまねぎ キャベツ	米 さとう、でんぶ なたね油 ごま	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里いもを供え、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」や里いもの形をした月見団子がつきます。	874	27.7
12	月	ロウカット玄米ごはん 牛乳 鶏肉ときこのこのカレー ジャーマンポテト 洋なしミニゼリー	鶏肉 ベーコン	牛乳	にんじん	たまねぎ、まいたけ マッシュルーム しめじ、グリーンピース たまねぎ	米、玄米 カレー粉 じゃがいも ゼリー	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。	819	29.4
13	火	ごはん 牛乳 かわいいフライ いもたき ◎キャベツのしそひじきあえ 卓上ソース	かわいい 鶏肉、生揚げ	牛乳	にんじん、小松菜 にんじん	こんにゃく、大根 キャベツ	米 パン粉、小麦粉 なたね油 里いも、さとう	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、河原で鍋を囲む「いもたき」が行われています。	829	32.4
14	水	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 豆乳入りみそ汁 冷凍みかん	豚肉 生揚げ、豆乳 白みそ	牛乳	にんじん 小松菜、葉ねぎ	たまねぎ、もやし しょうが 白ねぎ みかん	米 さとう、でんぶ	2学期がスタートして、疲れがたまっていませんか？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。	785	30.2
15	木	米粉パン(小麦入り) 牛乳 えびカツ ミネストラスープ 青パパイアのサラダ コーヒー牛乳の素	えび、たら ベーコン	牛乳	にんじん チンゲンサイ トマト	たまねぎ たまねぎ 青パパイア、きゅうり とうもろこし	米粉パン パン粉 じゃがいも オリーブオイル ドレッシング コーヒー牛乳の素	ヨーロッパでは「トマトが赤くなる」と医師が「青くなる」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。	753	33.6
16	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ちゃんこ煮 磯香あえ	さば 鶏肉団子	牛乳	にんじん	もやし、ごぼう こんにゃく キャベツ	米 さとう	さばは、鮮度が落ちやすく、たくさん獲れるため、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ため、数をごまかすという意味の「さばを読む」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。	809	29.6

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・豆製品	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		
20 火	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		海鮮中華飯の具には、いかやあさりなど海の幸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不可欠な成分であると考えられています。	781 31.4
	海鮮中華飯の具	鶏肉、いかあさり		にんじん チンゲンサイ	はくさい、たまねぎ きくらげ	さとう、でんぶ	ごま油		
	もち米蒸し(2個)	豚肉、鶏肉			たまねぎ、しょうが	もち米			
	切り干し大根の中華サラダ				切り干し大根、きゅうり 枝豆、とうもろこし				
21 水	卓上パンパンジードレッシング						ドレッシング		
	ごはん	牛乳	牛乳			米		まちのクロック屋さんから逃げ出した、できたてはかほかのおいしいコロッケ。「コロッケころころ、どこへい〜」と、かわいいコロッケはユーモアたっぷり、コロッケ大好き!と給食が楽しみになる絵本です。	864 31.4
	コロッケ	豚肉、牛肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉	なたね油		
	みそ汁	鶏肉、豆腐 油揚げ、赤みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	ごぼう、白ねぎ				
小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	さとう	ごま			
22 木	クロスロールパン	牛乳	牛乳			クロスロールパン		さげは、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。さげ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。	814 31.1
	ほうれん草入りオムレツ	卵		ほうれん草					
	◎さげときのこのクリーム煮	さげ	牛乳	にんじん	たまねぎ、まいたけ しめじ、枝豆	じゃがいも	バター ホワイトルウ		
	フルーツゼリーあえ				パイナップル	いちごゼリー サイコロゼリー			
26 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		キムチは韓国で生まれた漬物です。家で手作りされるものが多く、白菜やきゅうり、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。	833 31.8
	生揚げとあさりのキムチチゲ	あさり、生揚げ 豚肉、ミックスみそ		にら	キャベツ、もやし 白菜キムチ				
	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		
	海そうサラダ		わかめ、こんぶ あかすぎのり、ふのり		きゅうり、とうもろこし				
27 火	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。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。だし汁が効いた美だくさんの汁です。	763 27.0
	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		にんじん、葉ねぎ	大根、白ねぎ こんにやく	里いも、でんぶ			
	キャベツとチンゲンサイの即席漬け		塩昆布	チンゲンサイ	キャベツ				
28 水	卓上甘みそ	甘みそ							
	うどん	牛乳	牛乳			うどん		甘辛炒めとは、油で炒めた後、しょうゆやさとうで味つけをした料理です。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。	794 26.8
	五目うどんの汁	鶏肉、油揚げ		小松菜	たまねぎ、しいたけ	さとう			
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ		小麦粉	なたね油		
ごぼうの甘辛炒め			にんじん 黄パプリカ	ごぼう	さとう	米油、ごま			
29 木	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		今日の給食のいわしのしょうが煮には、「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7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、愛知県近くの海でも多くとれます。	823 33.8
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが				
	親子煮	鶏肉、卵、はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ、しょうが	じゃがいも、さとう			
	小松菜とキャベツのアーモンドあえ			小松菜	キャベツ	さとう	アーモンド		
30 金	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	868 30.6
	鶏肉のいちじくソースかけ	鶏肉			レモン果汁	でんぶ ジャム	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 チンゲンサイ		じゃがいも			
	みどりキャベツ(味付き)				キャベツ、きゅうり				

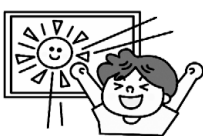
摂取基準：エネルギー(kcal) 830  
たんぱく質(%) 13-20

## 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。  
⊕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



米



チンゲンサイ



ピーマン



いちじく

