



| 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                 |   |   |             |          |
|  |   | 肉、魚、卵<br>豆、豆製品          | 牛乳、乳製品<br>小魚、海藻       | その他の野菜<br>果物、きのこ                          | 米、パン、めん<br>いも、さとう                   | 油脂<br>種実類          |   |   |             |          |
| <b>2日(金)、5日(月)、6日(火)の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。</b> |   |                         |                       |   |                                     |                    |   |   |             |          |
| 2金   | ラーメン  | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                | ラーメン                                      | ラーメン                                | さとう、でんぷん           | こめあぶら   | 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  | ぶたにく、だいず<br>とうふ、あかみそ    | にんじん<br>はねぎ           | たまねぎ、たけのこ<br>しろねぎ、きくらげ<br>にんにく、しょうが       | さとう、でんぷん                            | こめあぶら              |   |   |             |          |
|  | かにしゅうまい<br>あおなのナムル                              | たら、かに                   | チンゲンサイ                | たまねぎ<br>キャベツ                              | こむぎこ                                | ごま、ごまあぶら           |   |   |             |          |
| 5月   | むぎごはん   | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                | こめ、おおむぎ                                   | こめ、おおむぎ                             |                    |   |   | 629         | 25.0     |
|  | ビビンバのぐ  | ぶたにく                    | チンゲンサイ                | しいたけ、にんにく<br>もやし                          | さとう                                 | ごめあぶら<br>ごま、ごまあぶら  | 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。 |   |             |          |
|  | きんしたまご<br>ワンタンスープ<br>④フルーツあんじん                  | たまご                     | にんじん<br>にら            | はくさい、きくらげ<br>メンマ                          | ワンタンのかわ<br>フルーツあんじん                 |                    |   |   |             |          |
| 6火   | ごはん   | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                | こめ  | 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ょ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に                                   | 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<br>にんじん          | たまねぎ<br>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         |   |   |             |          |
| 7水   | 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                               | サンドイッチパンズパン                         |                    |   | スコッチブ羅斯は、肉や野菜、大葉、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                                       | ぎゅうにく、ぶたにく<br>とりにく      |                       | たまねぎ                                      | さとう、でんぷん                            |                    |   |   |             |          |
|  | やさいのあまずあえ<br>スコッチブ羅斯                            | ベーコン<br>しろいんげんまめ        | にんじん<br>にんじん          | キャベツ<br>たまねぎ<br>セロリ                       | さとう                                 | じゃがいも、おおむぎ         |   |   |             |          |
| 8木   | ごはん   | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                | こめ  | 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間のような栄養素が多く含まれています。                         | 632         | 25.7     |
|  | ぶたにくのしょうがいため                                    | ぶたにく                    |                       | たまねぎ もやし<br>しょうが                          | さとう、でんぷん                            |                    |   |   |             |          |
|  | とうにゅういりみそしる<br>れいとうみかん                          | なまあげ、とうにゅう<br>しろみそ      | にんじん<br>こまつな、はねぎ      | しろねぎ<br>みかん                               |                                     |                    |   |   |             |          |
| 9金   | ごはん   | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                | こめ  | 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。今日は月に昇立たかまぼこが入った「月見汁」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                     |                       | だいこん、たまねぎ                                 | さとう、でんぷん                            | なたねあぶら             |   |   |             |          |
|  | つきなじる<br>キャベツのごまゆかり<br>④つきみだんご                  | とりにく<br>かまぼこ            | にんじん<br>こまつな<br>あかじそ  | キャベツ                                      | つきみだんご                              | ごま                 |   |   |             |          |
| 12月  | むぎごはん   | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                | こめ、おおむぎ                                   | こめ、おおむぎ                             |                    |   | 海鮮中華餛飩の真には、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な成分であると考えられています。               | 597         | 24.8     |
|  | かいせんちゅうかはんのぐ                                    | とりにく、いか<br>あさり          | にんじん<br>チンゲンサイ        | はくさい、たまねぎ<br>きくらげ                         | さとう、でんぷん                            | ごまあぶら              |   |   |             |          |
|  | もちごめむし<br>きりぼしだいこんのちゅうかサラダ<br>たくじょうパンパンジードレッシング | ぶたにく、とりにく               |                       | たまねぎ、しょうが<br>きりぼしだいこん、きゅうり<br>えだまめ、とうもろこし | もちごめ                                |                    |   |   |             |          |
| 13火  | うどん   | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                | うどん                                       | 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。お家でぜひ、作ってみてくださいね。 | 673         | 23.5     |
|  | ごもくうどんのしる                                       | とりにく、あぶらあげ              | こまつな                  | たまねぎ、しいたけ                                 | さとう                                 |                    |   |   |             |          |
|  | かぼちゃのてんぷら<br>ごぼうのあまからいため                        |                         | かぼちゃ<br>にんじん<br>きまプリカ | ごぼう                                       | こむぎこ<br>さとう                         | なたねあぶら<br>こめあぶら、ごま |   |   |             |          |
| 14水  | 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                                   | 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。自家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<br>だっしふんにゅう       | にんじん                                      | たまねぎ、まいたけ<br>マッシュルーム、しめじ<br>グリーンピース | カレールー              |   |   |             |          |
|  | ジャーマンポテト<br>ようなしミニゼリー                           | ベーコン                    |                       | たまねぎ                                      | じゃがいも<br>ゼリー                        | オリーブオイル            |   |   |             |          |
| 15木  | ごはん   | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                | こめ  | こめ                                  |                    |   | 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。                   | 674         | 27.0     |
|  | なまあげとあさりのキムチチゲ                                  | あさり、なまあげ<br>ぶたにく、ミックスみそ | にら                    | キャベツ、もやし<br>はくさいキムチ<br>キャベツ、もやし<br>エリンギ   | こむぎこ                                | なたねあぶら             |   |   |             |          |
|  | はるまき<br>かいそうサラダ                                 | ぶたにく                    | わかめ、こんぶ<br>あかすきのり、ふり  | きゅうり、とうもろこし                               |                                     |                    |   |   |             |          |
| 16金  | わかめごはん  | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう、わかめ            | こめ  | こめ                                  |                    |   | 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つ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、愛知県近隣の海でも多くとれます。              | 658         | 28.5     |
|  | いわしのしょうがに                                       | いわし                     |                       | しょうが                                      |                                     |                    |   |   |             |          |
|  | おやこに<br>こまつなとキャベツのアーモンドあえ                       | とりにく、たまご<br>はんぺん        | にんじん<br>さやいんげん        | たまねぎ、しょうが<br>キャベツ                         | じゃがいも、さとう<br>さとう                    | アーモンド              |   |   |             |          |
| 20火  | ごはん   | ぎゅうにゅう                  | ぎゅうにゅう                | こめ  | こめ                                  |                    |   | 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     |
|  | とりにくのいちじくソースかけ                                  | とりにく                    |                       | レモンかじゅう                                   | でんぷん<br>ジャム                         | なたねあぶら             |   |   |             |          |
|  | じゃがいものしろみそしる<br>みどりキャベツ(あじつき)                   | なまあげ<br>しろみそ            | わかめ<br>にんじん<br>チンゲンサイ | キャベツ、きゅうり                                 | じゃがいも                               |                    |   |   |             |          |

| 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                |               |  |             |          |
|      | 主食・牛乳<br>主菜・副菜、その他の順序 | 肉・魚・卵<br>豆・豆製品         | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 緑黄色野菜                 | その他の野菜<br>果物・きのこ       | 米・パン・めん<br>いも・さとう | 油脂<br>種実類     |  |             |          |
| 21 水 | クロスロールパン              | ぎゅうにゅう                 |                 |                       |                        | クロスロールパン          |               | 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     |
|      | ほうれんそういりオムレツ          | たまご                    |                 | ほうれんそう                |                        |                   |               |  |             |          |
|      | ◎さけときのこのクリームに         | さけ                     | ぎゅうにゅう          | にんじん                  | たまねぎ、まいたけ<br>しめじ、えだまめ  | じゃがいも             | バター<br>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<br>サイコロゼリー |               |  |             |          |
| 22 木 | 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、河原で鍋を囲む「いもたき」が行われています。                                       | 670         | 27.3     |
|      | かれいフライ                | かれい                    |                 |                       |                        |                   | 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         |                        | しそひじき           | にんじん                  | キャベツ                   |                   |               |  |             |          |
| 26 月 | ごはん                   | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう          |                       |                        | こめ                |               | まちのクロックやさんからにげ出した、できたてほかほかのおいしいそうなクロック。「クロックころころ、どこへいく〜」、かわいいうろくはユーモアたっぷり。今日の給食はクロック!クロック大さき!            | 706         | 26.8     |
|      | クロック                  | ふたにく、ぎゅうにく             |                 | にんじん、パセリ              | たまねぎ                   | じゃがいも、パンこ         | なたねあぶら        |  |             |          |
|      | みそしる                  | とりにく、とうふ<br>あぶらあげ、あかみそ | わかめ             | にんじん、はねぎ              | ごぼう、しろねぎ               |                   |               |  |             |          |
|      | こまつなごまあえ              |                        |                 | こまつな                  | もやし                    | さとう               | ごま            |  |             |          |
| 27 火 | 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<br>にんじん        | しいたけ、グリーンピース           |                   |               |  |             |          |
|      | とりにくとほそぎりやさいため        | とりにく                   |                 | にんじん<br>ピーマン          | キャベツ、たけのこ<br>しょうが、にんにく | さとう、でんぶん          | ごまあぶら         |  |             |          |
|      | さっぱりきゅうり              |                        |                 |                       | きゅうり                   |                   |               |  |             |          |
| 28 水 | 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、たくさん寝れるため、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。 | 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<br>こんにやく       | さとう               |               |  |             |          |
|      | いそかあえ                 |                        | のり              | チンゲンサイ                | キャベツ                   | さとう               |               |  |             |          |
| 29 木 | こめパン(こむぎいり)           | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう          |                       |                        | こめパン              |               | ヨーロッパでは「トマトが赤くなる」と医者「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。          | 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<br>チンゲンサイ<br>トマト | たまねぎ                   | じゃがいも             | オリーブオイル       |  |             |          |
|      | あおパパイアのサラダ            |                        |                 |                       | あおパパイア、きゅうり<br>とうもろこし  |                   | ドレッシング        |  |             |          |
| 30 金 | ごはん                   | ぎゅうにゅう                 | ぎゅうにゅう          |                       |                        | こめ                |               | 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     |
|      | しのだのみそかけ              | とうふ<br>あぶらあげ、たら        | ひじき             | にんじん                  |                        |                   |               |  |             |          |
|      | のっぺい汁                 | とりにく                   |                 | にんじん、はねぎ              | だいこん、しろねぎ<br>こんにやく     | さといも、でんぶん         |               |  |             |          |
|      | キャベツとチンゲンサイのそくせきづけ    |                        | しおこんぶ           | チンゲンサイ                | キャベツ                   |                   |               |  |             |          |

|                  |       |
|------------------|-------|
| 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 朝日を浴びよう
- ポイント② 朝ごはんを食べよう
- ポイント③ トイレに行こう



### 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(コンゲツ)のきゅう(きゅう)しよく(しよく)にとうじょう(とうじょう)する「あんじょう(あんじょう)し」と「とりのし」ととれるたべもの

|      |        |
|------|--------|
|      |        |
| こめ   | チンゲンサイ |
|      |        |
| ピーマン | いちじく   |

