

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
**令和4年10月学校給食献立表** (小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

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 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			
3月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		根菜とは、土に埋まっている部分を食べる野菜のことです。名前に「根」とついでいますが、地下茎と呼ばれる「茎」を食べているものもあります。今日の給食には、にんじん、ごぼう、大根と3種類の根菜を使っています。	605	24.2
	ハンバーグのおおじそソースかけ	とりにく、ぶたにく		おおじそ	たまねぎ	さとう、でんぶん				
	こんさいのごまじる	とうふ、あぶらあげ むぎみそ		にんじん	ごぼう、だいこん		ごま			
	こまつなのおひたし			こまつな	もやし	さとう				
4火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		しらす干しは、カタクチワシの稚魚を塩水で軽く煮て乾燥させたものです。しらす干しに含まれる栄養素で特に注目したいのはカルシウムです。カルシウムは、骨や歯の健康を守るなど、成長期の皆さんに大切な栄養素です。	694	27.8
	いかのこうみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	パンこ	なたねあぶら			
	にくじゃが	ぶたにく		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				
	いりこふりかけ	かつおぶし	しらすばし しおこんぶ			さとう	ごま			
5水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		南吉からのおくりものは、安城市にゆかりのある新美南吉さんが書いた『ごんぎつね』に登場するごんをモチーフにしたクッキーです。どんなお話だったか思い出しながら食べましょう。	682	26.8
	たらぎのみやき	たら、みそ				さとう				
	ふだまじる	とりにく		にんじん こまつな	えのきたけ	ふ				
	もやしときゅうりのあえもの ④なんきちからのおくりもの				もやし、きゅうり	さとう	クッキー			
6木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		『そして、パトンは渡された』の中で、主人公が元気が回復するために、お父さんがぎょうざを作ってくれます。でも中の具はポテトサラダやささみ、エビなどさまざま。さて皆さんはどんな具のぎょうざが好きですか？	663	23.0
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ	こむぎこ	なたねあぶら			
	くきわかめいりサラダ ⑤しよコラボメニュー 「そして、パトンはわたされた」	くきわかめ			もやし、きゅうり とうもろこし					
7金	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			スライスパン		ポトフとは、フランス語で「火にかけた鍋」という意味です。肉やソーセージなどと、にんじん、たまねぎ、セロリなどの野菜を煮込んだ料理です。野菜がたっぷり入ったポトフを味わってください。	705	26.6
	スラッピージョー	ぶたにく			たまねぎ	パンこ、さとう				
	ポトフ	ソーセージ		にんじん	たまねぎ、だいこん セロリ	じゃがいも				
	フルーツゼリー				パイナップル、もも	サイコロゼリー				
11火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		めった汗とは、石川県の郷土料理で豚汁にさつまいもが入った料理です。「めったやたらに具を入れた汗」という意味から名前が付いたと言われています。	686	24.3
	さんまのなんばんづけ	さんま		はねぎ	しろねぎ	でんぶん、さとう	なたねあぶら			
	めったじる	ぶたにく ミックスみそ	わかめ	にんじん	だいこん ごぼう、こんにゃく	さつまいも				
	キャベツのあえもの			にんじん	キャベツ	さとう				
12水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		ほうれん草は、緑黄色野菜の一種で、カロテンを多く含んでいます。カロテンは成長を助けてくれたり、自の働きをよくしてくれたりする栄養素です。	675	35.6
	とりにくのてりやき	とりにく				こめ				
	こうやどうふのたまごじ	こうやどうふ ぶたにく、たまご		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう				
	ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	もやし	さとう	ごま			
13木	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		ソフトめんは、正式名称をソフトサブテティ式めんといいます。学校給食用に開発されたため、給食に合うようにゆでても伸びにくいように作られています。	710	28.4
	ミートソース	ぶたにく、とりレバー あかみ	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう	ハヤシルウ			
	ポイルソーセージ	ソーセージ			キャベツ	さとう				
	サワーキャベツ									
14金	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		愛知県はいちじくの全国有数の産地です。安城市でも生産が盛んで特産品にもなっています。いちじくは、傷みやすいので、給食ではジャムなどに加工して使われています。	681	28.1
	にくだんごのケチャップに(2こ)	とりにく			たまねぎ					
	あさりのチャウダー	あさり	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ、バター			
	カラフルサラダ			にんじん	きパプリカ だいこん					
17月	ミルクロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		きくらげは、くらげという名前からついていますが、きのこの一種です。干したくらげに、コリコリとした食感や味が似ていることから、木に生えるくらげという意味でこの名前が付けられたと言われています。	651	25.1
	マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ あかみ		にんじん はねぎ	たまねぎ、たけのこ しろねぎ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぶん				
	ショーロンポー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ	はるさめ、こむぎこ				
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ				
18火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、わかめ			こめ		軽いものは、秋が旬です。軽いものを囲むように軽いものや孫もが育つことから、豊作や孫繁栄につながる縁起が良い食べ物とされています。	712	28.3
	あじのいそペフライ	あじ	あおさ			パンこ	なたねあぶら			
	さといものそぼろに	とりにく、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	さといも、さとう				
	ごぼうとえだまめのサラダ				ごぼう、とうもろこし えだまめ	さとう	ごま			
19水	ごこごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ げんまい、くろまい もちぎし、あかまい		カレーは、インド料理ですが、白米にはイギリスから伝わったと言われてます。今では日本の国民食と言われるくらい、私たちに欠かせない料理の一つとなっています。	639	22.2
	チキンカレー	とりにく	チーズ、だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	カレールウ			
	やさしいソテー	ベーコン			キャベツ、とうもろこし					
	アセロラミニゼリー					ゼリー				

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 木	りんごパン ぎゅうにゅう こめこキフライのフレッシュソースかけ じゃがいもいりたまごスープ コールスロー たくじょうコールスロードレッシング	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	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類		コールスローとは、半切りもしくははみじん切りにしたキャベツのサラダのことです。歴史はとても古く、約2800年前から食べられていたと言われています。	704	26.8
21 金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとこまつなのいためもの ごじる みかん							臭汗とは宮城県産の郷土料理です。大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「臭」といい、臭を加えて作ったみそ汁を臭汗といいます。栄養のぎっしり詰まった大豆を使った臭汗を味わってください。	595	29.0
24 月	ごはん ぎゅうにゅう くりりませごはんのぐ かぼちゃひきにくフライ ほうれんそうのすましじる							今日は、秋の味覚「栗」が登場します。栗はいろいろなビタミンを多く含んでいます。その中でも風邪や病気を予防する働きのあるビタミンCが豊富です。	601	21.0
25 火	ごはん ぎゅうにゅう すきやき さばのみぞれに きゅうりとわかめのすのもの							みぞれ煮とは、大根おろしを加えた煮物です。大根おろしがみぞれ雪に似ていることから、この名前が付けられたと言われています。	654	29.9
26 水	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう あきのめぐみハヤシシチュー パンプキンオムレツ コーンサラダ たくじょうヨーグリーミードレッシング							秋の恵みハヤシシチューには、マッシュルーム、しめじ、まいたけ、しいたけと、秋の味覚であるきのこがたくさん入っています。きのこには、食物せんいが豊富に含まれており、腸の働きを助けてくれます。	663	24.2
27 木	きしめん ぎゅうにゅう ◎いもかわうどんのしる れんこんサンドフライ キャベツのふくじんづけあえ							いもかわうどんとは、津川(現在の刈谷市)で有名な、平打ちうどんのことで、きしめんのもとになったとも言われています。今日は、きしめんを汁に入れて、いもかわうどんにして食べましょう。	594	23.1
28 金	こがたロールパン ぎゅうにゅう やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに ㊦ねばヨーグルト							野菜たっぷり焼きそばには、にんじん、キャベツ、もやし、しょうがが入っています。しょうがには、血の巡りを良くし、体を温めてくれる効果があります。	669	28.2
31 月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのあまがらめ はちはいじる ゆかりあえ							八杯汁は、三河地方の郷土料理で、豆腐一丁で八杯作られることからこの名が付いたと言われています。簡単に作ることができるので、家庭で作ってみるのもいいですね。	675	24.8

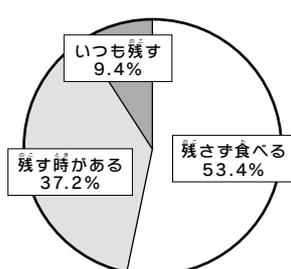
摂取基準：エネルギー(kcal) 650  
たんぱく質(%) 13-20

# 食べ物を大切にしよう



10月10日は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができる食べ物がゴミとして捨てられてしまうことです。みなさんは、給食を残さず食べていますか？安城市で行ったアンケートでは、「給食は、毎日残さず食べますか」の間に「残さず食べる」と答えた児童生徒は53.4%でした。給食を残す理由は、苦手な食べ物や味付けだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、様々です。一人ひとりが残す量はたったの一口分だったとしても、それが集まればたくさんの量になります。給食は、成長期にあるみなさんの健康や成長のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに食べるよう心がけましょう。食べることができない理由は人それぞれです。無理に食べさせるようなことのないようにしましょう。

## 給食を残さず食べますか



令和4年度食生活実態調査の結果より

## 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。



こんげつきのゅうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

