

令和4年10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 種類			
3月	ごはん	牛乳				米		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。	789	30.4
	ハンバーグの青じそソースかけ	鶏肉、豚肉		青じそ	たまねぎ	さとう、でんぶん				
	根菜のごま汁	豆腐、油揚げ、麦みそ		にんじん	ごぼう、大根		ごま			
	小松菜のおひたし			小松菜	もやし	さとう				
	角チーズ		チーズ							
4月	ごはん	牛乳				米		しらす干しは、カタクチイ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。	857	32.5
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	パン粉	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				
	いりこふりかけ	かつお節	しらす干し 塩昆布			さとう	ごま			
5月	ごはん	牛乳				米		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。	802	29.4
	たらの銀紙焼き	たら、みそ				さとう				
	ふだま汁	鶏肉		にんじん、小松菜	えのきたけ	ふ				
	もやしときゅうりのあえ物				もやし、きゅうり	さとう				
	南吉からのおくりもの						クッキー			
6月	ごはん	牛乳				米		『そして、パトンは渡された』の中で、主人公を元氣付けるために、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？	853	27.6
	生揚げの中華煮	豚肉、生揚げ		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	ごま油			
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ	小麦粉	なたね油			
	茎わかめ入りサラダ		茎わかめ		もやし、きゅうり とうもろこし					
	卓上青じそドレッシング									
7月	スライスパン	牛乳				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。	848	31.5
	スラッピージョー	豚肉			たまねぎ	パン粉、さとう				
	ポトフ	ソーセージ		にんじん	たまねぎ、大根 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月	麦ごはん	牛乳				米、大麦		めった汁とは、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汁」という意味から名前が付いたと言われています。	810	27.2
	さんまの南蛮漬け	さんま		葉ねぎ	白ねぎ	でんぶん、さとう	なたね油			
	めった汁	豚肉、ミックスみそ	わかめ	にんじん	大根、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月	ごはん	牛乳				米		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、目の働きをよくしてくれたりする栄養素です。	833	42.0
	鶏肉の照り焼き	鶏肉								
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 豚肉、卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう				
13月	ソフトめん	牛乳				ソフトめん		ソフトめんは、正式名称をソフトスパゲティ式めんといいます。学校給食用に開発されためんで、給食に合うようにゆでも伸びにくくように作られています。	885	34.6
	ミートソース	豚肉、鶏レバー	脱脂粉乳	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								
	サワーキャベツ				キャベツ	さとう				
14月	ミルクロールパン	牛乳				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。	808	32.8
	肉団子のケチャップ煮(2個)	鶏肉			たまねぎ					
	あさりのチャウダー	あさり	脱脂粉乳	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	黄パプリカ 大根					
	いちじくジャム					ジャム				
17月	麦ごはん	牛乳				米、大麦		きくらげは、くらげという名前がついていますが、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。	855	30.7
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、たけのこ 白ねぎ、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(2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、小麦粉				
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ				
	卓上中華風ドレッシング						ドレッシング			
18月	わかめごはん	牛乳				米		里いもは、秋が旬です。親いもを囲むように子いもや孫いもが育つことから、豊作や子孫繁栄につながる縁起が良い食べ物とされています。	845	31.5
	あじの磯辺フライ	あじ	あおさ			パン粉	なたね油			
	里いものそぼろ煮	鶏肉、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	里いも、さとう				
	ごぼうと枝豆のサラダ				ごぼう、とうもろこし、枝豆	さとう	ごま			
19月	五穀ごはん	牛乳				米、大麦、玄米 黒米、もちきび、赤米		カレーは、インド発祥の料理ですが、日本にはイギリスから伝わったと言われています。今では日本の国民食と言われるくらい、私たちには欠かせない料理の一つとなっています。	787	26.0
	チキンカレー	鶏肉	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	カレールウ			
	野菜ソテー	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 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 木	りんごパン	牛乳	牛乳		りんご	パン		コールスローとは、千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。	774 29.4
	米粉ホキフライのフレッシュソースかけ	ホキ			レモン果汁	米粉、さとう	なたね油		
	じゃがいも入り卵スープ	ベーコン、卵		にんじん	たまねぎ、とうもろこし	じゃがいも			
	コールスロー				キャベツ、きゅうり				
21 金	ごはん	牛乳	牛乳			米		呉汁とは宮城県の郷土料理です。大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「呉」といい、呉を加えて作ったみそ汁を呉汁といいます。栄養のぎっしり詰まった大豆を使った呉汁を味わってください。	747 34.4
	豚肉と小松菜の炒め物	豚肉		小松菜、にんじん	もやし	さとう	ごま、ごま油		
	呉汁	大豆、油揚げ、白みそ			大根、はくさい	里いも			
	みかん				みかん				
24 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	798 27.7
	栗入りまぜごはんの具	栗入りまぜごはんの具を、自分で混ぜて食べましょう。	鶏肉	にんじん	しめじ	さとう	栗		
	かぼちゃひき肉フライ		豚肉	かぼちゃ		パン粉	なたね油		
	ほうれん草のすまし汁	豆腐、かまぼこ		ほうれん草 にんじん	大根、えのきたけ				
25 火	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	788 33.7
	すきやき	豚肉、かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく はくさい、白ねぎ	生ふ、さとう			
	さばのみぞれ煮	さば			大根				
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう	ごま		
26 水	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			米、玄米		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。	818 28.6
	秋の恵みハヤシシチュー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム しめじ、まいたけ しいたけ、グリーンピース		ハヤシルウ		
	パンキンオムレツ	卵、鶏肉		かぼちゃ					
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし				
27 木	ごはん	牛乳	牛乳			米		いもかわうどんとは、芋川（現在の刈谷市）で有名だった、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。	782 29.4
	きしめん				きしめん	さとう			
	◎いもかわうどんの汁	鶏肉、油揚げ		にんじん、小松菜	大根、しいたけ				
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん、たまねぎ しいたけ	小麦粉、パン粉	なたね油		
28 金	小型ロールパン	牛乳	牛乳			小型ロールパン		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。	801 32.9
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	中華めん			
	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ			たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	さとう	米油		
	根羽ヨーグルト		ヨーグルト						
31 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		八杯汁は、三河地方の郷土料理で、豆腐一丁で八杯作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。	826 29.1
	鶏肉のあまがらめ	鶏肉				でんぶん、さとう	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				
	ゆかりあえ			赤じそ	キャベツ				

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13.20

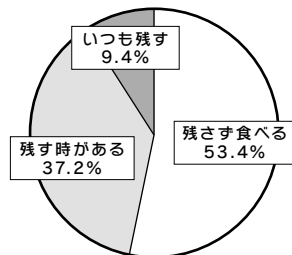
食べ物を大切にしよう



10月は「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」の問いに「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



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

