

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)



安城市南部学校給食共同調理場

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				
		主食、牛乳 肉、魚、卵 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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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。	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	こんにやく、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				
4火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		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。	651	25.1	
	マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ あかみそ		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 たくじょうちゅうかふうドレッシング			にんじん	きゅうり	はるさめ	ドレッシング				
5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、目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				
6木	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					
7金	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きしめん		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。	594	23.1	
	◎いもかわうどんのしる	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	だいこん、しいたけ	さとう					
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん、たまねぎ しいたけ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら				
	キャベツのふくじんづけあえ				キャベツ、ふくじんづけ						
11火	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		秋の蕨みハヤシシチューには、マッシュルーム、しめじ、しいたけ、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	
	あきのめぐみハヤシシチュー	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム しめじ、しいたけ、しいたけ グリーンピース		ハヤシルウ				
	パンキンオムレツ	たまご、とりにく		かぼちゃ							
	コーンサラダ たくじょうコーンクリームドレッシング				キャベツ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
12水	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こがたロールパン		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。	669	28.2	
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん					
	ソーセージのケチャップに	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	こめあぶら				
	ねばヨーグルト		ヨーグルト								
13木	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。	712	28.3	
	あじのいそべフライ	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	こんにやく、たまねぎ	さといも、さとう					
	ごぼうとえだまめのサラダ たくじょうわふうクリームドレッシング				ごぼう、とうもろこし えだまめ	さとう	ごま ドレッシング				
14金	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する野菜のことです。名前「根」とついています。地下茎と呼ばれる「茎」を食し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	
	ハンバーグのあおじそソースかけ	とりにく、ぶたにく		あおじそ	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					
17月	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。でも甲の具はポテトサラダやさきみ、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 たくじょうあおじそドレッシング	としょコラボメニュー 『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						
18火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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	
	すきやき	ぶたにく、かまぼこ		にんじん、はねぎ	こんにやく、はくさい、しろねぎ	なまふ、さとう					
	さばのみぞれに	さば			だいこん						
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう	ごま				
19水	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、噛みやすいので、給食ではジャムなどに加工して使用しています。	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 いちじくジャム たくじょうフレンチドレッシング			にんじん	きパプリカ だいこん		ジャム ドレッシング				

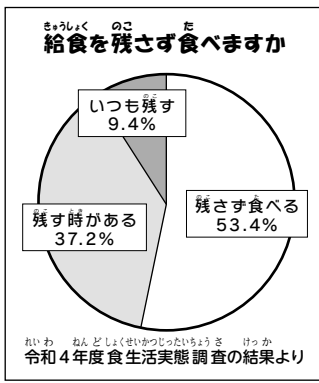
日 曜	献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質					
20 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう				こめ	おおむぎ	めった汁とは、石川県の郷土料理で豚汁にさつまいもが入った料理です。「めったやたらに鼻を入れた汁」という意味から名前が付いたと言われています。	686		
	さんまのなんばんづけ	さんま		はねぎ	しろねぎ	でんぶん、さとう	なたねあぶら				
	めったじる	ぶたにく	ミックスみそ	わかめ	にんじん	だいこん	さつまいも				
	キャベツのあえもの			にんじん	キャベツ	さとう					
21 金	ソフトめん	ぎゅうにゅう				ソフトめん		ソフトめんは、正式名称をソフトスパゲ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伸びにくいように作られています。	710		
	ミートソース	ぶたにく、とりレバー	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				さとう					
	サワーキャベツ				キャベツ						
24 月	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		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		
	くりりませごはん	くり		にんじん	しめじ	さとう	くり				
	かぼちゃひきにくフライ	ぶたにく		かぼちゃ		パンコ	なたねあぶら				
	ほうれんそうのすましじる	とうふ、かまぼこ		ほうれんそう	だいこん、えのきたけ						
25 火	ごこごはん	ぎゅうにゅう				こめ	おおむぎ	カレーは、インド料理ですが、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。	639		
	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	カレールー				
	やさいソテー	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					
26 水	りんごパン	ぎゅうにゅう			りんご	パン		コールスローとは、半切りもしく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		
	こめこホクフライのフレッシュソースかけ	ホキ			レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら				
	じゃがいもいりたまごスープ	ベーコン、たまご		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						
たくじょうコースロードレッシング						ドレッシング					
27 木	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		真汁とは宮城県のお郷土料理です。大豆を水に浸し、すりつぶしたものを「真」といい、真を加えて作ったみそ汁を真汁といいます。栄養のぎゅっと詰まった大豆を使った真汁を味わってください。	595		
	ぶたにくとこまつなのいためもの	ぶたにく		こまつな、にんじん	もやし	さとう	ごま、ごまあぶら				
	ごじる	だいず、あぶらあげ	しろみそ		だいこん、はくさい	さといも					
	みかん				みかん						
28 金	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		八杯汁は、三河地方の郷土料理で、豆腐二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		
	とりにくのあまがらめ	とりにく				でんぶん、さとう	なたねあぶら				
	はちはいじる	とうふ、あぶらあげ		にんじん	こんにゃく、ごぼう						
	ゆかりあえ			はねぎ	だいこん、しろねぎ	しいたけ					
ゆかりあえ			あかじそ	キャベツ							
31 月	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		南宮からのおくりものは、安城市にゆかりのある新美南宮さんが書いた『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		
	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				もやし、きゅうり	さとう					
🍪なんきちからのおくりもの						クッキー					

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。

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。

こんげつときゅうりしょくとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

こめ	チンゲンサイ
こまつな	いちじく

