

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	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			
21 金	ソフトめん	牛乳				ソフトめん		ソフトめんは、正式名称をソフトサブゲティめんといいます。学校給食用に開発されたために、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。	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			
24 月	ごはん	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	鶏肉	にんじん	しめじ		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	大根、えのきたけ					
25 火	五穀ごはん	牛乳				米、大麦、玄米 黒米、もちぎ、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			
26 水	りんごパン	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				
27 木	ごはん	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					
28 金	ごはん	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					
31 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			
④南吉からのおくりもの						クッキー			

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



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。

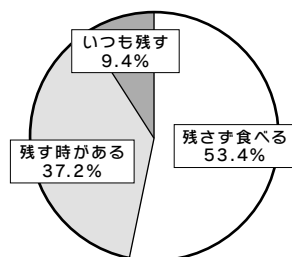
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。



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



令和4年度食生活実態調査の結果より

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

