

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和4年11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 | こんだてめい 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 果物、きのこ | 米、パン、めん いも、さとう | 油脂 種類 | | | | |
| 1 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ | | パンサンスーは、中国語で3種類の食材を茶のように干切りにしてあえたものという意味です。今日は、鶏肉やにんじん、キャベツを使っています。甘酸っぱい味がします。 | 612 | 24.8 |
| | なまあげのオイスターソースいため | ぶたにく、なまあげ | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ、たけのこ きくらげ | さとう、でんぶん | | | | |
| | コーンしゅうまい | さかなすりみ、とうふ | | | たまねぎ、とうもろこし | こむぎこ | | | | |
| | パンサンスー | とりにく | | にんじん | キャベツ | さとう | | | | |
| 2 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 柳川鍋は、どじょうとごぼうを煮て落し卵でとじた料理です。江戸時代では、どじょうもごぼうも元氣が出る食材とされていた。給食では、どじょうの代わりに豚肉を使い柳川風煮にしました。 | 683 | 26.6 |
| | しのだのみそかけ | とうふ、あぶらあげ、たら | ひじき | にんじん | | | | | | |
| | ぶたにくのやながわふう | ぶたにく、たまご はんぺん | | にんじん はねぎ | ごぼう、たまねぎ しろねぎ、こんにやく | さとう | | | | |
| | キャベツとにんじんのあえもの たくじょうあまみそ | あまみそ | | にんじん | キャベツ | さとう | | | | |
| 4 金 | 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 | | アセロラジュレのアセロラは、さくらんぼに似た赤い果物です。かぜを予防したり、疲れをとったりするビタミンCはレモンの10倍以上含まれています。 | 663 | 31.1 |
| | シーフードスパゲティ | ベーコン、えび、いか | | にんじん | たまねぎ | スパゲティ | こめあぶら | | | |
| | ミンチカツ | ぶたにく、とりレバー | | | たまねぎ | パンこ | なたねあぶら | | | |
| | アセロラジュレのフルーツあえ | | | | パイナップル、もも | アセロラジュレ | | | | |
| 7 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ | | りんごは約4000年前から栽培されています。食物せんいが多く、生活習慣病予防に役立つ果物です。切り口が茶色になるのは、ポリフェノールが空気にふれるからです。レモン汁や塩水に漬けることで色が変わるのを防ぐことができます。 | 707 | 24.9 |
| | マーボーだいこん | とりにく、とうふ あかみそ | | にんじん はねぎ | だいこん、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 | | | | |
| | はるまき | ぶたにく | | にんじん、にら | キャベツ、もやし、エリンギ | こむぎこ | なたねあぶら | | | |
| | ④りんごヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 8 火 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ、おおむぎ | | いかは、種類が多くありますが、給食ではむらさきいかを使っています。火を通してよく噛み砕き、加工食品に多く使用されています。10本の足の内2本の長い足でエサを探り、敵に会うとすみを出して逃げます。 | 613 | 26.3 |
| | ほうれんそういりたまごやき | たまご | | ほうれんそう | | | | | | |
| | いかとやさいのうまに | いか、はんぺん なまあげ | | にんじん さやいんげん | たまねぎ | じゃがいも さとう | | | | |
| | ひじきとじゃこのふりかけ | まぐろあぶらづけ かつおぶし | しらすぼし ひじき | にんじん ピーマン | | さとう | | | | |
| 9 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ | | さんまは、「秋に獲れる鱧色に光る刀のような魚」という意味から秋刀魚という漢字が使われています。血液の流れを良くするEPA(エイコサペンタエン酸)という脂が含まれています。 | 657 | 29.4 |
| | さんまのしょうがに | さんま | | | しょうが | | | | | |
| | とりにくとこんさいのみそに | とりにく、なまあげ だいき、あかみそ | | にんじん、はねぎ | こんにやく、だいこん ごぼう、しろねぎ | さといも、さとう | | | | |
| | かいそうサラダ | | わかめ、こんぶ あかすきり、ふり | | きゅうり、とうもろこし | | | | | |
| 10 木 | こめこパン(こむぎいり) | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめこパン | | イタリア料理のミネストローネは、大きく切った野菜にパスタや豆が入った具だくさんスープです。季節や地方により材料は様々です。現在はトマトが入っているのが一般的ですが、昔はトマトが入ってなかったそうです。 | 662 | 33.9 |
| | わかどりのマーマレードやき | とりにく | | | | マーマレード | | | | |
| | ミネストローネ | ベーコン しろいんげんまめ | | にんじん トマト | セロリ、たまねぎ キャベツ | ライスマカロニ | オリーブオイル | | | |
| | ポパイサラダ | まぐろあぶらづけ | | ほうれんそう にんじん | とうもろこし | | ノンエッグマヨネーズ | | | |
| 11 金 | うどん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | うどん | | 蒲郡市は、山と海に囲まれた温暖な気候のため、みかんの栽培が盛んです。みかんの木をエコとして、はしや積木などに利用しています。 | 661 | 23.0 |
| | にくうどんのしる | とりにく、かまぼこ | | にんじん、はねぎ | たまねぎ、しろねぎ | さとう | | | | |
| | さつまいもコロケ | | | | | さつまいも パンこ | なたねあぶら | | | |
| | みかん | | | | みかん | | | | | |
| 14 月 | 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 | | ⑤元氣サラダは、小学校1年生の国語の教科書にある「サラダでげんき」に登場するサラダを、給食用にアレンジした料理です。うま味成分が多いかつお節や昆布が入っています。 | 661 | 21.7 |
| | こんさいカレー | とりにく | だっしふんにゅう | にんじん | グリーンピース、たまねぎ れんこん、ごぼう、たけのこ キャベツ、きゅうり | じゃがいも | カレールウ こめあぶら | | | |
| | げんきサラダ | ハム、かつおぶし | しおこんぶ | にんじん | とうもろこし | さとう | こめあぶら | | | |
| | きらずあげ | | | | | きらずあげ | | | | |
| 15 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 白本ではご飯の上におかずをかけた食事を丼物といいますが、中華飯は、日本で生まれたもので、お客から入室者をご飯にかけてほしいと頼まれたのが始まりだといわれています。 | 610 | 25.1 |
| | ちゅうかはんのぐ | ぶたにく、いか うずらたまご | | にんじん チンゲンサイ | たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ | さとう、でんぶん | こめあぶら | | | |
| | にらまんじゅう | ぶたにく | | にら、はねぎ | キャベツ、しろねぎ にんにく、しょうが | こむぎこ | | | | |
| | ちゅうかふうサラダ | | | | きゅうり、とうもろこし | はるさめ、さとう | ごまあぶら | | | |
| 16 水 | わかめごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう、わかめ | | | こめ | | アーモンドは、種実の一種です。アーモンドの重さの10%以上が食物せんいで、質の良い脂質やビタミンなどの栄養も含まれています。アーモンド30gで、ごはん茶碗1杯分のエネルギーがあります。食べ過ぎに注意しましょう。 | 613 | 21.9 |
| | こめこしゃもフライのぎんあんかけ(2こ) | | ししゃも | | | さとう、でんぶん こめこ | なたねあぶら | | | |
| | さわにわん | ぶたにく、はんぺん | | にんじん チンゲンサイ | ごぼう、しいたけ | でんぶん | | | | |
| | アーモンドあえ | | | | もやし、キャベツ | さとう | アーモンド | | | |
| 17 木 | サンドイッチロールパン | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | サンドイッチロールパン | | ドイツでもソーセージはよく食べられています。ドイツの物語の、天竺郎ぼうほつツェンプロッツもソーセージが大好き!この悪者は、脱走した日に、おばあさんの家のソーセージを9本もうばって食べてしまいました。 | 672 | 27.0 |
| | やきソーセージ | ソーセージ | | | | | | | | |
| | カラフルマリネ | | | あかパプリカ | キャベツ、きゅうり レモンかじゅう | さとう | オリーブオイル | | | |
| | コーンスープ | とりにく | ぎゅうにゅう だっしふんにゅう | にんじん | とうもろこし、たまねぎ グリーンピース | じゃがいも | バター ホワイトルウ | | | |

やきソーセージとカラフルマリネははさんで、ケチャップをかけてたべましょう。
 としよコラボメニュー
 おおどろぼうほつツェンプロッツがたびあわゆる

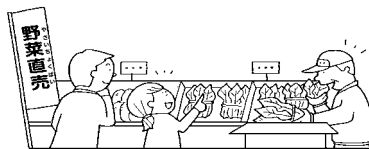
| 日 曜 | 献立名 | おもとに体をつくる食品 | | おもとに体の調子を整える食品 | | おもとにエネルギーになる食品 | | メッセージ | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|-----|-----------------------|----------------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|--|-------|-------------|----------|
| | | たんぱく質 | 無機質 | ビタミン | 炭水化物 | 脂質 | | | | |
| | 主食・牛乳 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 | 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 | | | | |

11月18日(金)は「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。

| | | | | | | | | | |
|------|--|---|-------------------------------------|---|---------------------------|---|--|-----|------|
| 18 金 | あいちのだいこんぼごはん あいちふうりのからあげ じもとやさいのみそしる キャベツときゅうりのゆかりあえ がまごおりみかんミニゼリー | ぎゅうにゅう 牛乳 | だいこんぼ チンゲンサイ にんじん あかじそ | しょうが、にんにく だいこん キャベツ、きゅうり | こめ でんぶん、さとう ゼリー | なたねあぶら、ごま 大豆は、安城市産です。 下線は、愛知県産です。 | 今日の給食は、「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。愛知県や安城市でとれた食材が多く使われています。この機会に身近にある地場産物や郷土料理を調べてみるのもいいですね。愛知風鶏の唐揚げは、塩こしょうで下味をつけ、でんぶんをつけ油で揚げ、たれをかかれています。 | 683 | 24.2 |
| 21 月 | ごはん あじのあますがけ(2こ) けんちんじる ひじきサラダ たくじょうコーンクリームドレッシング | ぎゅうにゅう あじ とうふ、あぶらあげ ひじき | ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ | けんちん こんにゃく、ごぼう だいこん えだまめ、とうもろこし | こめ さとう、でんぶん さといも | なたねあぶら ごまあぶら ドレッシング | けんちん汁は、大根やにんじん、ごぼう、豆腐などをごま油で炒めてだし汁を加え、しょうゆで味つけをした汁ものです。肉や魚が入っていないのが特徴です。多くの野菜が使われるのは、野菜の葉や根を無駄なく使っているからです。 | 635 | 24.7 |
| 22 火 | むぎごはん ビビンバのぐ きんしたまご ワンタンスープ こざかな | ぎゅうにゅう ぶたにく たまご たまご | ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん、にら こざかな | しいたけ、にんにく もやし はくさい、きくらげ、メンマ | こめ、おおむぎ さとう ワンタンのかわ | こめあぶら ごま、ごまあぶら | チンゲンサイは、日本で最も広くまった中国野菜で、安城市でもたくさん作られています。カルシウムや鉄、食物せんいが豊富です。今日のチンゲンサイは、「安城農業士会」からいただいたものです。感謝の気持ちをもって食べましょう。 | 594 | 25.9 |
| 24 木 | ごはん いわしのうめに しおちゃんこ なっとう | ぎゅうにゅう いわし とりにくだんご とうふ なっとう | ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん | うめ はくさい、もやし えのきたけ、レモンかじゅう | こめ なっとう | | 納豆は、大豆を発酵させた日本の伝統的な食べ物です。よくかき混ぜるとおいしいといわれています。今日の納豆の大豆は愛知県産です。 | 645 | 30.8 |
| 25 金 | ナン キーマカレー ◎さつまいものはちみつレモン きりぼしだいこんのツナイため | ぎゅうにゅう ぶたにく、だいず まぐろあぶらづけ | ぎゅうにゅう にんじん あかパプリカ にんじん | たまねぎ グリーンピース レモンかじゅう キャベツ、きりぼしだいこん にんにく | ナン さつまいも さとう、はちみつ | カレールー なたねあぶら | さつまいもは、鹿児島から日本中に広まりました。鹿児島を薩摩の国と呼んでいたことから「さつまいも」と名付けられました。お米が採れなかった時に、お米の代わりとして栽培がすすめられたことから広まりました。 | 644 | 22.2 |
| 28 月 | ごはん マヨタコフライ まめじゃが だいこんサラダ | ぎゅうにゅう たこ、たら とりにく、だいず まぐろあぶらづけ | ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん | たまねぎ、とうもろこし こんにゃく、たまねぎ えだまめ だいこん、きゅうり | こめ パンこ じゃがいも さとう | なたねあぶら マヨネーズ | 「大豆は畑の肉」といわれるのは、大豆が肉と同じようにたんぱく質や脂質を多く含んでいるからです。大豆はみそや納豆のように発酵させたり、豆腐や豆乳のように、加工し消化吸収がよく食べやすいようにした食品もあります。 | 724 | 28.4 |
| 29 火 | ラーメン かんとんふうラーメンのしる にくだんごのあまからに いためれんこんサラダ たくじょうちゅうかふうドレッシング | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく | ぎゅうにゅう にんじん はねぎ にんじん | はくさい、もやし、しろねぎ メンマ、きくらげ たまねぎ れんこん、とうもろこし | ラーメン でんぶん さとう、でんぶん | ごまあぶら こめあぶら ドレッシング | れんこんは、どろの中で育つことを知っていますか。畑でなく「はす田」で育ち、夏にきれいな花が咲きます。れんこんは、はすの根ではなく、茎の部分です。 | 650 | 29.0 |
| 30 水 | ごはん さばのみそに ぶたにくとやさいのほそぎりため りんご | ぎゅうにゅう さば、みそ ぶたにく | ぎゅうにゅう にんじん ピーマン | はくさい、たけのこ たまねぎ、きくらげ しょうが、にんにく りんご | こめ さとう、でんぶん | ごまあぶら | みそは、いろいろな種類があり赤みそや白みそ、合わせみそと地域によって使用しているみそに違いがあります。今日の給食のさばのみそ煮は愛知県特産の八丁みそを使っており、味に深みがあります。 | 663 | 25.1 |

11月18日(金)は「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。

地場産物を食べて
地産地消



地域で生産された食材をその地域で消費することを『地産地消』といいます。野菜などの食材を栽培している様子や生産者の顔が見えるので安心して買うことができます。また、遠くから輸送しないので、新鮮な状態で手に入り、環境への負担も減らせます。

学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べものができるだけ多く使うようにしています。安城市と隣の市でとれる食べものがどんな料理に使われているか献立の中から探してみましょ。

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。

こんげつときゅうしょくとどうじょうする
「あんじょうし」と「とりのし」ととれたたべもの

