

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)



安城市南部学校給食共同調理場

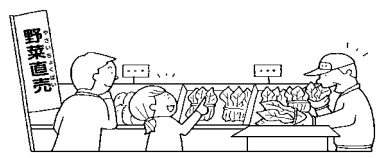
日曜	こんだてめい 献立名	あか おもに体をつくる食品		あざ おもに体の調子を整える食品		き おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
	主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう	油脂 種類			
1 火	こがたロールパン ギョウザにゅう シーフードスパゲティ ミンチカツ アセロラジュレのフルーツあえ	ベーコン、えび、いか ぶたにく、とりレバー	ギョウザにゅう	にんじん たまねぎ たまねぎ パイナップル、もも	たまねぎ たまねぎ パイナップル、もも	こがたロールパン スパゲティ パンこ アセロラジュレ	こめあぶら なたねあぶら	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
2 水	ごはん ギョウザにゅう ちゅうかはんのぐ にらまんじゅう ちゅうかふうサラダ	ぶたにく、いか うずらたまご ぶたにく	ギョウザにゅう	にんじん チンゲンサイ にら、はねぎ	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ キャベツ、しろねぎ にんにく、しょうが	こめ さとう、でんぶん こむぎこ はるさめ、さとう	こめあぶら ごまあぶら	日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、お客から入室菜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
4 金	ラーメン ギョウザにゅう 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	ぶたにく ぎょうにく ぶたにく、とりにく	ギョウザにゅう	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 こめあぶら ドレッシング	ごまあぶら	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
7 月	わかめごはん ギョウザにゅう こめこしやもフライのぎんあんかけ(2こ) さわにわん アーモンドあえ	ぶたにく、はんぺん	ぎょうにゅう、わかめ ししゃも	にんじん チンゲンサイ	ごぼう、しいたけ もやし、キャベツ	こめ さとう、でんぶん こめこ でんぶん さとう アーモンド	なたねあぶら	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(繊維)です。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
8 火	ごはん ギョウザにゅう しのだのみそかけ ぶたにくのやながわふう キャベツとにんじんのあえもの たくじょうあまみそ	とうふ、あぶらあげ、たら ぶたにく、たまご はんぺん あまみそ	ひじき	にんじん にんじん はねぎ にんじん	ごぼう、たまねぎ しろねぎ、こんにゃく キャベツ	こめ さとう さとう		柳川鍋は、どじょうとごぼうを煮て溶き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気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
9 水	ナン ギョウザにゅう 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	ぶたにく、だいち まぐろあぶらづけ	ギョウザにゅう	にんじん あかパプリカ	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	ナン カレールウ さつまいも さとう、はちみつ 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
10 木	ごはん ギョウザにゅう なまあげのオイスターソースいため コーンしゅうまい パンサンスー	ぶたにく、なまあげ さかなすりみ、とうふ とりにく	ギョウザにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、たけのこ きくらげ たまねぎ、とうもろこし キャベツ	こめ さとう、でんぶん こむぎこ さとう		パンサンスーは、中国語で3種類の食材を糸のように平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
11 金	ごはん ギョウザにゅう 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	あじ とうふ、あぶらあげ ひじき	ギョウザにゅう	にんじん チンゲンサイ ひじき	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。肉や魚は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
14 月	ごはん ギョウザにゅう さばのみそに ぶたにくとやさいのほそぎりいため りんご	さば、みそ ぶたにく	ギョウザにゅう	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、菜みそや白みそ、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
15 火	むぎごはん ギョウザにゅう ほうれんそういりたまごやき いかとやさいのうまに ひじきとじゃこのふりかけ	たまご いか、はんぺん なまあげ まぐろあぶらづけ かつおぶし	ギョウザにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん にんじん ピーマン	たまねぎ	こめ、おおむぎ じゃがいも さとう		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。火を通して柔らかくならず、加工食品に多く使用されています。10本の足のうち2本の長い足でエサを採り、敵に会うとすみを出して逃げます。	613	26.3
16 水	サンドイッチロールパン ギョウザにゅう やきソーセージ カラフルマリネ コーンスープ こぶくろケチャップ	ソーセージ とりにく	ギョウザにゅう	あかパプリカ にんじん	キャベツ、きゅうり レモンかじゅう とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	サンドイッチロールパン さとう じゃがいも	オリーブオイル バター ホワイトルウ	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、大どろぼうホットエンプロットもソーセージが大好き!この巻物は、脱走した白に、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
11月17日(木)は「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。										
17 木	あいちのだいこんごはん ギョウザにゅう 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	とりにく とうふ、あぶらあげ あかみそ	ギョウザにゅう	だいこん 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	なたねあぶら、ごま *本字は、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。この機会に身元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。愛知風鍋の唐揚げは、塩こしょうで下味をつけ、でんぶんをつけ油で揚げ、たれをかかっています。	683	24.2

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				
18金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに しおちゃんこ なっとう	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	チンゲンサイ にんじん	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類	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
21月	ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに とりにくとこんさいのみそに かいそうサラダ	さんま		にんじん、はねぎ	しょうが こんにやく、だいこん ごぼう、しろねぎ	さといも、さとう		さんまは、「秋に獲れる鱈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
22火	ごはん ぎゅうにゅう マヨタコフライ まめじゃが だいこんサラダ	たこ、たら		にんじん	たまねぎ、とうもろこし こんにやく、たまねぎ えだまめ	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
24木	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバのく きんしたまご ワンタンスープ こざかな	ぶたにく たまご		チンゲンサイ にんじん、にら	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	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
25金	うどん ぎゅうにゅう にくうどんのしる さつまいもコロッケ みかん	とりにく、かまぼこ		にんじん、はねぎ	たまねぎ、しろねぎ みかん	うどん さとう さつまいも パンこ	なたねあぶら	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
28月	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう こんさいカレー げんきサラダ きらずあげ	とりにく ハム、かつおぶし		にんじん 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 とうもろこし	こめ、げんまい じゃがいも さとう	カレールー こめあぶら こめあぶら	発酵サラダは、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
29火	ごはん ぎゅうにゅう マーボーだいこん はるまき りんごヨーグルト	とりにく、とうふ あかみそ ぶたにく		にんじん はねぎ にんじん、にら	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 キャベツ、もやし、エリンギ	こめ さとう、でんぷん こむぎこ	なたねあぶら	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。切り口が紫色になるのは、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
30水	こめパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう わかどりのマーマレードやき ミネストローネ ポパイサラダ	とりにく ベーコン しろいんげんまめ まぐろあぶらづけ		にんじん トマト ほうれんそう にんじん	セロリ、たまねぎ キャベツ とうもろこし	こめこパン マーマレード ライスマカロニ	オリーブオイル ノンエッグマヨネーズ	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真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

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20

11月17日(木)は「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。

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を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。

こんげつきのきゅうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「とりのし」ととれるたべもの

こめ	チンゲンサイ	だいこん	きゅうり
はくさい	にんじん	ほうれんそう	キャベツ

