

# 令和4年11月学校給食献立表 (中学校)



安城市南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			
1 火	小型ロールパン	牛乳				小型ロールパン		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。	782	36.2
	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	米油			
	ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉	なたね油			
	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				
2 水	ごはん	牛乳				米		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。中華飯は、日本で生まれたもので、お客から八宝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。	827	34.0
	中華飯の具	豚肉、いか うずら卵		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 キャベツ、白ねぎ	さとう、でんぶ	米油			
	にらまんじゅう (2個)	豚肉		にら、葉ねぎ	にんにく、しょうが きゅうり、とうもろこし	小麦粉				
	中華風サラダ					はるさめ、さとう	ごま油			
4 金	ラーメン	牛乳				ラーメン		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「はず田」で育ち、夏にきれいな花が咲きます。れんこんは、はずの根ではなく、茎の部分です。	868	36.6
	広東風ラーメンの汁	豚肉		にんじん、葉ねぎ	はくさい、もやし、白ねぎ メンマ、きくらげ	でんぶ	ごま油			
	肉団子の甘辛煮	牛肉、豚肉、鶏肉			たまねぎ	さとう、でんぶ				
	炒めれんこんサラダ			にんじん	れんこん、とうもろこし		米油			
7 月	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		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。	795	27.1
	米粉ししゃもフライの銀あんかけ (3個)		ししゃも			さとう、でんぶ 米粉	なたね油			
	沢煮椀	豚肉、はんぺん		にんじん チンゲンサイ	ごぼう、しいたけ	でんぶ				
	アーモンドあえ				もやし、キャベツ	さとう	アーモンド			
8 火	ごはん	牛乳				米		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きました。給食では、どじょうの代わりに豚肉を使い柳川煮にしました。	836	30.5
	信田のみそかけ	豆腐、油揚げ、たら	ひじき	にんじん						
	豚肉の柳川風	豚肉、卵、はんぺん		にんじん 葉ねぎ	ごぼう、たまねぎ 白ねぎ、こんにゃく	さとう				
	キャベツとにんじんのあえもの 卓上甘みそ	甘みそ		にんじん	キャベツ	さとう				
9 水	ナン	牛乳	牛乳			ナン		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。	817	27.4
	キーマカレー	豚肉、大豆		にんじん 赤パプリカ	たまねぎ グリーンピース		カレールー			
	◎さつまいものはちみつレモン				レモン果汁	さつまいも さとう、はちみつ	なたね油			
	切り干し大根のツナ炒め	まぐろ油漬			キャベツ、切り干し大根 にんにく					
10 木	ごはん	牛乳	牛乳			米		パンサンスーは、中国語で3種類の食材を糸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。	796	30.4
	生揚げのオイスターソース炒め	豚肉、生揚げ		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				
	コーンしゅうまい (2個)	魚すりみ、豆腐			たまねぎ とうもろこし	小麦粉				
	パンサンスー	鶏肉		にんじん	キャベツ	さとう				
11 金	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	762	27.5
	あじの甘酢がけ (2個)	あじ				さとう、でんぶ	なたね油			
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん チンゲンサイ	こんにゃく、ごぼう 大根	里いも	ごま油			
	ひじきサラダ		ひじき		枝豆、とうもろこし		ドレッシング			
14 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	858	31.3
	さばのみそ煮	さば、みそ				さとう、でんぶ	ごま油			
	豚肉と野菜の細切り炒め	豚肉		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	さとう、でんぶ	ごま油			
	ヨーグルト		ヨーグルト							
15 火	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		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。火を通して硬くならず、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採り、敵に会うとすみを出して逃げます。	763	30.9
	ほうれん草入り卵焼き	卵		ほうれん草						
	いかと野菜のうま煮	いか、はんぺん 生揚げ		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	まぐろ油漬 かつお節	しらす干し ひじき	にんじん ピーマン		さとう				
16 水	サンドイッチロールパン	牛乳	牛乳			サンドイッチロールパン		ソーセージはドイツの伝統料理です。ドイツで書かれた物語の犬とろぼうホッツェンブロッツもソーセージが大好き！一度は逮捕されたこの悪者は、脱走した日に、おばあさんの家のソーセージを9本も奪って食べました。	797	31.4
	焼きソーセージ	ソーセージ								
	カラフルマリネ			赤パプリカ	キャベツ、きゅうり レモン果汁	さとう	オリーブオイル			
	コーンスープ	鶏肉	牛乳 脱脂粉乳	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 ホワイトルー			

## 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。

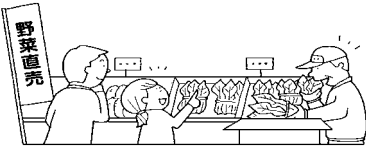
17 木	愛知の大根菜ごはん	牛乳	牛乳	大根菜		米		今日の給食は、「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。愛知県や安城市でとれた食材が多く使われています。この機会に身近にある地場産物や郷土料理を調べてみるのもいいですね。愛知風鶏の唐揚げは、塩こしょうで下味をつけ、でんぶをつけて揚げ、たれをかかっています。	839	28.5
	愛知風鶏の唐揚げ	鶏肉			しょうが、にんにく	でんぶ、さとう	なたね油、ごま			
	地元野菜のみそ汁	豆腐、油揚げ 赤みそ		チンゲンサイ にんじん	大根					
	キャベツときゅうりのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ、きゅうり					
	蒲郡みかんミニゼリー					ゼリー				

太字は、安城市産です。  
下線は、愛知県産です。

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		
18 金	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	765 33.6
	いわしの梅煮	いわし		梅					
	塩ちゃんこ	鶏肉団子、豆腐		チンゲンサイ にんじん	はくさい、もやし えのきたけ、レモン果汁				
	納豆	納豆							
21 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		落語に「目黒のさんま」という演目があります。狩りに出かけたお殿様が、地元の人々が食べているさんまのおいしさのとりこになりました。城に帰ってさんまを食べますが・・・。気になる続きはぜひ調べてみてくださいね。	817 34.9
	さんまのしょうが煮	さんま		しょうが					
	鶏肉と根菜のみそ煮	鶏肉、生揚げ 大豆、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	こんにやく、大根 ごぼう、白ねぎ		里いも、さとう		
	海そうサラダ		わかめ、こんぶ あかすぎのり、ふのり		きゅうり とうもろこし				
22 火	ごはん	牛乳	牛乳			米		「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。	894 33.2
	マヨタコフライ	たこ、たら			たまねぎ、とうもろこし	パン粉	なたね油 マヨネーズ		
	豆じゃが	鶏肉、大豆		にんじん	こんにやく、 たまねぎ、枝豆		じゃがいも、さとう		
	大根サラダ	まぐろ油漬			大根、きゅうり				
24 木	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		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。	753 29.9
	ビビンバの具	豚肉		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	米油、ごま ごま油		
	錦糸卵	卵							
	ワンタンスープ			にんじん にら	はくさい、きくらげ メンマ		ワンタンの皮		
25 金	うどん	牛乳	牛乳			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。	779 26.2
	肉うどんの汁	鶏肉、かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ	さとう			
	さつまいもコロッケ					さつまいも パン粉	なたね油		
	みかん				みかん				
28 月	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			米、玄米		元気サラダは、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。	802 25.7
	根菜カレー	鶏肉	脱脂粉乳	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	じゃがいも	カレー粉 米油		
	元気サラダ	ハム、かつお節		にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし		さとう		
	きらず揚げ	塩昆布					きらず揚げ		
29 火	ごはん	牛乳	牛乳			米		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なるからです。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。	826 26.6
	マーボー大根	鶏肉、豆腐 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	大根、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、でんぷん			
	春巻	豚肉		にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ		小麦粉		
	りんご				りんご				
30 水	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			米粉パン		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。季節や地域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、16世紀に食べられていたミネストローネはトマトが入ってなかったそうです。	830 39.7
	若鶏のマーメレード焼き	鶏肉				マーメレード			
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆		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		
	ポパイサラダ	まぐろ油漬		ほうれん草 にんじん	とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
カシューナッツ						カシューナッツ			

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。

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

米	チンゲンサイ	大根	きゅうり
はくさい	にんじん	ほうれん草	キャベツ

