

# 令和5年9月学校給食献立表

(中学校)



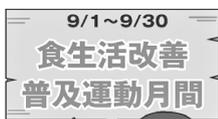
安城市北部学校給食共同調理場

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	2群	3群	4群	5群	6群		
<b>4日(月)、5日(火)、6日(水)の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。</b>									
4月	ごはん	牛乳				米		今日から2学期の給食が始まります。そこで、今日から3日間は「新学期スタートダッシュメニュー」と題し、人気料理を給食で出します。クラスの友達と楽しく食べて、2学期を元気にスタートさせましょう。	793 26.9
	米粉いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	米粉、さとう	なたね油		
	いなか汁	豆腐、ミックスみそ		にんじん	ごぼう、こんにゃく、たまねぎ	里いも			
	磯香あえ ④フローズンヨーグルト			のり	キャベツ、もやし	さとう			
5火	米粉パン(小麦入り)	牛乳				米粉パン		1日に食べるよい野菜の量は、両手山盛り3杯です。野菜は火を通すとかさが小さくなり、一度にたくさん食べやすくなります。野菜たっぷり焼きそばは、いためて作るので、両手1杯分の野菜をおいしく食べることができます。	821 35.8
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし、しょうが	中華めん			
	ソーセージのケチャップ煮	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	米油		
	アセロラミニゼリー					ゼリー			
6水	麦ごはん	牛乳				米、大麦		地元のお産物を地元で消費することを、「地産地消」といいます。ピビンパには、安城市産のチンゲンサイや岡崎産のもやしなど、たくさんの野菜を使っています。地元の野菜を味わってください。	747 29.8
	ピビンパの具	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							
	春雨スープ	ハム、豆腐		にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ、とうもろこし、メンマ	はるさめ			
さつまいもスティック						さつまいもスティック			
7木	ごはん	牛乳		牛乳		米		まだまだ暑い日が続いていますが、秋の味覚が出回ってきました。さんまもその一つです。さんまは、秋によく獲れる刀のような形をした魚です。そのため、漢字で秋刀魚と書き、さんまと読みます。	827 33.1
	さんまの銀紙焼き	さんま、みそ				さとう			
	すまし汁	油揚げ、豆腐、かまぼこ		小松菜、にんじん	えのきたけ				
	もやしときゅうりのあえ物 ④チーズドッグ				もやし、きゅうり	さとう	チーズドッグ		
8金	麦ごはん	牛乳				米、大麦		汗をたくさんかくと、水分だけでなく無機質も体の外に出ていき、熱中症にかりやすくなります。ひじきとツナのふりかけは、無機質が摂れ、ごはんもすすむおすすめの料理です。	751 26.7
	愛知のいわし入りつみれ汁	すりみ団子、豆腐、赤みそ		にんじん、チンゲンサイ	大根、しょうが				
	里いもコロッケ	鶏肉				里いも、パン粉	なたね油		
	ひじきとツナのふりかけ	まぐろ油漬、かつお節	ひじき	にんじん、ピーマン		さとう			
11月	ロウカット玄米ごはん	牛乳				米、玄米		玄米は、エネルギーのもとになる炭水化物に加え、食物せんいやビタミン、無機質も豊富に含まれています。しかし、表面が硬いので食べにくいと感じる人もいます。ロウカット玄米ごはんは、硬い部分を取って食べやすくしてあります。	779 27.3
	チキンカレー	鶏肉	チーズ、脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ		
	彩り野菜ソテー	ベーコン		赤パプリカ	キャベツ、とうもろこし、枝豆				
	ファイバーゼリーのフルーツあえ				みかん、パイナップル	ファイバーゼリー			
12火	うどん	牛乳				うどん		大豆の親子サラダには、大豆と枝豆が入っています。7月から9月に収穫する枝豆は、ビタミンCが多く含まれています。10月から11月に収穫する大豆には、たんぱく質が多く含まれています。	754 27.3
	肉うどんの汁	豚肉、かまぼこ、油揚げ		にんじん、葉ねぎ、かぼちゃ	たまねぎ、白ねぎ	さとう			
	かぼちゃの天ぷら					小麦粉	なたね油		
	◎大豆の親子サラダ	大豆		にんじん	枝豆、キャベツ	さとう	ドレッシング		
13水	ごはん	牛乳				米		2学期がスタートして、疲れがたまっていませんか。ビタミンB1が不足すると、疲れやすくなってしまいます。マーボービーンズには、ビタミンB1を多く含む大豆が小さく切って入っています。しっかり食べて、疲れをとりましょう。	839 31.9
	マーボービーンズ	豆腐、豚肉、大豆、赤みそ		にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ、しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	米油		
	ショーロンポー(2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、小麦粉			
	青菜のナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま、ごま油		
14木	ごはん	牛乳				米		レバーは、血をつくる材料となる鉄分や、粘膜を強くして病気から体を守るビタミンAが豊富です。つくねには、レバーが少し入っていますが、苦手な人でも食べられるような味がついています。	748 31.2
	つくね(2個)	鶏肉、鶏レバー			たまねぎ				
	生揚げの煮物	鶏肉、かまぼこ、生揚げ		にんじん、さやいんげん	たけのこ、大根、しいたけ	さとう			
	キャベツのごまゆかり アーモンド小魚		小魚	赤しそ	キャベツ		ごま アーモンド		
15金	クロスロールパン	牛乳				クロスロールパン		ラベは、野菜を干切りや細切りにしたフランスの和え物です。さっぱりとした味付けで、暑さが残るこの時期でも食べやすい料理です。	834 30.4
	豚肉と野菜のトマト煮	豚肉		かぼちゃ、にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	さとう	米油		
	コーンフライ				とうもろこし	パン粉	なたね油		
	◎カラフルラベ			にんじん	キャベツ、枝豆	さとう	オリーブオイル		
19火	ごはん	牛乳		牛乳		米		「夜間中学へようこそ」は、子供のころに中学校へ通えなかったおばあちゃんが通うことになった夜間中学校につきそう女の子のお話です。通学途中の商店街には、唐揚げのいい香りがします。今日は学校中がおいしい香りです。	814 29.5
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉				でんぶん	なたね油		
	切り干し大根のみそ汁	油揚げ、豆腐、ミックスみそ	わかめ	にんじん	切り干し大根、たまねぎ				
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	さとう	ごま		

日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	㊟ 主に体の組織をつくる食品		㊞ 主に体の調子を整える食品		㊞ 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 種類		
20 水	ラーメン	牛乳	牛乳			ラーメン		カシューナッツに多く含まれる亜鉛は、味覚を感じる味蕾という細胞を作るときに必要な無機質です。亜鉛は、体のために込むことができないので、こまめに食べるとよい栄養素です。	765 32.7
	野菜たっぷりタンメンの汁	豚肉、なると巻き		チンゲンサイ にんじん	キャベツ、もやし				
	えびしゅうまい (2個)	えび、たら			たまねぎ	小麦粉			
	中華風サラダ				きゅうり、とうもろこし	はるさめ、さとう	ごま油		
	カシューナッツ						カシューナッツ		
21 木	ごはん	牛乳	牛乳			米		豚肉と野菜のしょうが煮は、疲れをとる働きがあるビタミンB1を含む豚肉と、ビタミンB1を体に取り込む手伝いをするアリシンを含むたまねぎとしょうがが入っています。	789 29.4
	五目厚焼き卵	卵	ひじき	ほうれん草 にんじん	しいたけ グリーンピース				
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう			
	ごぼうと枝豆のサラダ				ごぼう とうもろこし、枝豆	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ		
22 金	わかめごはん	牛乳	わかめ、牛乳			米		頭文字が「まごわやさしい」の食品をそろえて食事をしていると、自然と栄養バランスが整えられ、体の調子がよくなります。今日の給食には、 <b>ま</b> 、 <b>ご</b> などの種類実、 <b>わかめ</b> などの海苔、 <b>や</b> さい、 <b>さ</b> かな、 <b>しいたけ</b> などのきのこ類、 <b>い</b> もの全てが入っています。	810 29.4
	あじアーモンドフライ	あじ				パン粉	アーモンド なたね油		
	けんちん汁	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	里いも	ごま油		
	チンゲンサイのからしあえ			チンゲンサイ	キャベツ とうもろこし	さとう			
25 月	ごはん	牛乳	牛乳			米		信田は、油揚げを使った料理に使われる料理名です。今日の信田は、魚のすり身と豆腐をねりこんだ具材を油揚げで包んであります。愛知県産の大豆を使った甘みそと相性が抜群です。	777 26.5
	ちゃんこ煮	鶏肉団子		にんじん チンゲンサイ	もやし、ごぼう こんにゃく	さとう			
	信田のみそかけ	豆腐、油揚げ、たら	ひじき	にんじん					
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあん漬				
	卓上甘みそ	甘みそ							
26 火	ごはん	牛乳	牛乳			米		冷凍みかんは、秋から冬の新鮮なみかんを冷凍して、暑い季節にもおいしく食べられるようにしてあるデザートです。秋には今年のみかんが収穫されるので、今日は今年度最後の冷凍みかんです。	829 29.4
	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、キャベツ たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶ	ごま油		
	春巻	豚肉		にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	小麦粉	なたね油		
	冷凍みかん				みかん				
27 水	ごはん	牛乳	牛乳			米		ひきずりは、愛知県の郷土料理です。すき焼きの牛肉の代わりに鶏肉を入れた料理です。すき焼きなべの上をひきずるようにして食べたことから、「ひきずり」と呼ばれるようになりました。	761 36.1
	さばのみぞれ煮	さば			大根				
	ひきずり	鶏肉、かまぼこ 焼き豆腐		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく はくさい、白ねぎ	さとう			
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう	ごま		
28 木	サンドイッチパンズパン	牛乳	牛乳			サンドイッチパンズパン		シチューやカレーを作るときには、味やとろみをつけるためにルウを使います。お店で売られているルウは、小麦が使われているものが多いですが、給食では小麦アレルギーの子も食べられるように、小麦が入っていないルウを選んでいます。	831 33.3
	ハンバーグの トマトソースかけ	牛肉、豚肉 鶏肉		トマト	たまねぎ	パン粉、さとう でんぶ			
	野菜の甘酢あえ			にんじん	キャベツ	さとう			
	コーンスープ	ベーコン	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	米油、ホワイトルウ		
29 金	ごはん	牛乳	牛乳			米		今日は、十五夜です。十五夜には、すすきやお団子とともに里いもを供え、収穫の感謝と翌年の豊作を祈ります。今日は月に見立てたかまぼこが入った「月菜汁」と里いもの形をした月見団子がつきます。	856 30.3
	いわしのかば焼き	いわし				でんぶ 米粉、さとう	なたね油		
	月菜汁	鶏肉、かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	里いも			
	キャベツのかおりあえ 月見団子			青じそ	キャベツ	月見団子			

摂取基準：エネルギー(kcal) 830  
たんぱく質(%) 13.20

9月1日～30日は、厚生労働省が定める「食生活改善普及運動月間」です。食生活をはじめとする生活習慣は、健康と深く関係しています。この機会に、ご家庭で食習慣を見直してみませんか。



家族みんなで！  
できることから始めてみましょう……………

初 級

中 級

上 級

●よくかんで食べる

●お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする

●野菜料理を一品増やす

●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける

●いろいろな食品をバランスよく食べる

●栄養成分表示を見て食品を選ぶ

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      きゅうり  
ピーマン      もやし

