

# 令和5年9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	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				
		主食・牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 牛乳・乳製品 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	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
<b>4日(月)、5日(火)、6日(水)の3日間は、「新学期スタートメニュー」です。</b>											
4月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			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。	648	23.1
	こめいかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら				
	いなかじる	とうふ		にんじん	ごぼう、こんにゃく たまねぎ	さといも					
	いそかあえ	ミックスみそ			キャベツ、もやし	さとう					
⑤フローズンヨーグルト				ヨーグルト							
5火	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ			地元の食べ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市産のもやしなど、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。	585	25.0
	ピビンパのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら				
	きんしたまご	たまご			たまねぎ、しろねぎ とうもろこし、メンマ						
	はるさめスープ	ハム、とうふ		にんじん はねぎ		はるさめ					
6水	こめパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめこパン			1日に食べるとよい野菜の量は、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、いたためで作るので、両手1杯分の野菜をおいしく食べることができます。	709	31.2
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん					
	ソーセージのケチャップに	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	こめあぶら				
	アセロラミニゼリー					ゼリー					
7木	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			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。すき焼きなべの上で鶏肉をひきずるようにして焼いて食べたことから、「ひきずり」と呼ばれるようになりました。	607	30.4
	さばのみぞれに	さば			だいこん						
	ひきずり	とりにく、かまぼこ やきとうふ		にんじん はねぎ	こんにゃく、ほくさい しろねぎ	さとう					
	きゅうりとわかめのすのもの			わかめ	きゅうり	さとう	ごま				
8金	うどん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		うどん			枝豆は、大豆が茶色になる前の緑色のときに収穫されたものです。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。	628	23.6
	にくうどんのしる	ぶたにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ	さとう					
	かぼちゃのてんぷら			かぼちゃ		こむぎこ	なたねあぶら				
	◎だいたのおやこサラダ	だいた		にんじん	えだまめ キャベツ	さとう	ドレッシング				
11月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			信田は、油揚げを使った料理に使われる料理名です。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。愛知県産の大豆で作った甘みそとの相性が抜群です。	627	23.0
	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						
	ちゃんこに	とりにくだんご		にんじん チンゲンサイ	もやし、ごぼう こんにゃく	さとう					
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあんづけ						
たくじょうあまみそ	あまみそ										
12火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			冷凍みかんは、秋から冬が旬の新鮮なみかんを冷凍して、寒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。	661	24.9
	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、キャベツ たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら				
	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				
	れいとうみかん				みかん						
13水	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		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、小袋が使われているものが多いですが、給食では小袋アレルギーの子も食べられるように、小袋が入っていないルウを選んでいます。	676	27.8
	ハンバーグの トマトソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく		トマト	たまねぎ	パンこ、さとう でんぶん					
	やさしいあまみそ			にんじん	キャベツ	さとう					
	コーンスープ	ベーコン		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	こめあぶら ホワイトルウ			
14木	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ			汗をたくさんかくと、水分だけでなく塩分と無機質も体の外に出ていき、熱中症にかかりやすくなります。ひじきとツナのふりかけは、塩分と無機質が摂れ、ごはんもすすむおすすめの料理です。	599	22.6
	あいちのわしいつみれじる	すりみだんご とうふ、あかみそ		にんじん チンゲンサイ	だいこん、しょうが						
	さといもコロッケ	とりにく				さといも、パンこ	なたねあぶら				
	ひじきとツナのふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし		ひじき	にんじん ピーマン	さとう					
15金	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			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、無機質も多く含まれています。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。	622	23.0
	チキンカレー	とりにく		チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ			
	いろどりやさしいソテー	ベーコン		あかパブリカ	キャベツ、とうもろこし えだまめ						
	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					
19火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			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。	585	27.1
	さんまのぎんがみやき	さんま、みそ				さとう					
	すましじる	あぶらあげ、とうふ かまぼこ		こまつな にんじん	えのきたけ						
	もやしときゅうりのあえもの				もやし、きゅうり	さとう					

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	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			
20	水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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。	632 24.5
	ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	ほうれんそう にんじん	しいたけ グリーンピース					
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		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				
	ごぼうとえだまめのサラダ				ごぼう、とうもろこし えだまめ	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ			
21	木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう			こめ		頭文字が「まごわやさしい」の食品をそろえて食事していると、自然と栄養バランスが整えられ、体の調子よくなります。今日の給食には、まめ、ごまなどの種実類、わかめなどの海そう、やさい、さかな、しいたけなどのきのこ類、いもが全て入っています。	647 25.0
	あじアーモンドフライ	あじ					パンこ	アーモンド なたねあぶら		
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	こんにゃく、ごぼう だいこん、しろねぎ しいたけ		さといも	ごまあぶら		
	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				
22	金	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		アーモンドは、ビタミンEや食物せんいを多く含むため、ほだや生活習慣病予防によいとされています。また、よくかんで食べる練習にもなる食材です。	603 26.7
	やさいたっぷりタンメンのしる	ぶたにく なるとまき		チンゲンサイ にんじん	キャベツ、もやし					
	えびしゅうまい	えび、たら			たまねぎ	こむぎこ				
	ちゅうかふうサラダ アーモンド				きゅうり、とうもろこし	はるさめ、さとう	ごまあぶら アーモンド			
25	月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		「夜間中食へようこそ」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付き添う方の手のお話です。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いっぱいですね。	651 25.0
	とりにくのかからあげ	とりにく					でんぶん	なたねあぶら		
	きりぼしだいこんのみそしる	あぶらあげ、とうふ ミックスみそ	わかめ	にんじん	きりぼしだいこん たまねぎ					
	こまつなごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま			
26	火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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を防ぐビタミン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。	617 25.4
	つくね(2こ)	とりにく、とりレバー			たまねぎ					
	なまあげのもの	とりにく、かまぼこ なまあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ、だいこん しいたけ	さとう				
	キャベツのごまゆかり きらずあげ			あかじそ	キャベツ		ごま			
27	水	クロスロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			クロスロールパン		ラベは、野菜を半切りや細切りにしたフランスのあえ物です。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。	695 26.3
	ぶたにくとやさいのトマトに	ぶたにく		かぼちゃ にんじん、トマト	たまねぎ、にんにく	さとう	こめあぶら			
	コーンフライ				とうもろこし	パンこ	なたねあぶら			
	◎カラフルラベ			にんじん	キャベツ、えだまめ	さとう	オリーブオイル			
28	木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		2学期がスタートして、疲れがたまってきたりませんか。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れています。しっかり食べて、疲れをとりましょう。	633 25.8
	マーボービーンズ	とうふ、ぶたにく だいず、あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	こめあぶら			
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、こむぎこ				
	あおなのナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま、ごまあぶら			
29	金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		今日は、平五夜です。平五夜には、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。	628 23.3
	いわしのかばやき	いわし					でんぶん、さとう	なたねあぶら		
	つきなじる	とりにく かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	さといも				
	キャベツのかおりあえ ☆つきみだんご	おつきみ こんだて		あおじそ	キャベツ		つきみだんご			

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。

こんげつのきゅうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

こめ チンゲンサイ きゅうり  
ピーマン もやし

