

令和5年9月学校給食献立表

(中学校)



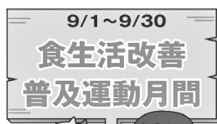
安城市南部学校給食共同調理場

日曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	④ 主に体の組織をつくる食品		⑤ 主に体の調子を整える食品		⑥ 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		
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。									
4月	ごはん 牛乳		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	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		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産のもやしなど、たくさん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			たまねぎ、白ねぎ、とうもろこし、メンマ	はるさめ			
	春雨スープ さつまいもスティック	ハム、豆腐		にんじん、葉ねぎ		さつまいもスティック			
6水	米粉パン(小麦入り) 牛乳		牛乳			米粉パン		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			
7木	ごはん 牛乳		牛乳			米		ひきずりは、愛知県の郷土料理です。すきや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		
8金	うどん 牛乳		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	たまねぎ、白ねぎ	さとう			
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ		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		
11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 卓上甘みそ	甘みそ			キャベツ、たくあん漬				
12火	ごはん 牛乳		牛乳			米		冷凍みかんは、秋から冬が旬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なっているデザートです。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、でんぶん	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				
13水	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、でんぶん			
	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		
14木	麦ごはん 牛乳		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	いわし	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			
15金	ロウカット玄米ごはん 牛乳		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。給食の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	カレールー		
	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			
19火	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		小松菜、にんじん	えのきたけ	さとう			
	すまし汁	油揚げ、豆腐、かまぼこ			もやし、きゅうり	さとう			
	もやしときゅうりのあえ物 ④チーズドッグ					チーズドッグ			

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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質 (g)
		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		
20 水	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B ₁ を含む豚肉と、ビタミンB ₁ を体に取り込む手伝いをするアリンを含むたまねぎとしょうがが入っています。	789
	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				29.4
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにやく 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		
21 木	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、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、いもの全てが入っています。	810
	あじアーモンドフライ	あじ 				パン粉 	アーモンド なたね油 		29.4
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにやく、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			
22 金	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、体のために働くことができないので、ごまめに食べるとよい栄養素です。	765
	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				32.7
	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		
25 月	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っていいですね。	814
	鶏肉の唐揚げ 	鶏肉 				でんぶん	なたね油		29.5
	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		
26 火	ごはん 牛乳		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、苦手な人も食べられるような味がついています。	748
	つくね (2個)	鶏肉、鶏レバー			たまねぎ				31.2
	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			赤じそ	キャベツ		ごま		
27 水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		ラペは、野菜を千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
	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		30.4
	コーンフライ				とうもろこし	パン粉	なたね油		
	◎カラフルラペ			にんじん	キャベツ、枝豆	さとう	オリーブオイル		
28 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		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B ₁ が不足すると、疲れやすくなってしまいます。そのため、マーボービーンズには、ビタミンB ₁ 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。	839
	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		31.9
	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		
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
	いわしのかば焼き	いわし				でんぶん 米粉、さとう	なたね油		30.3
	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 			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。

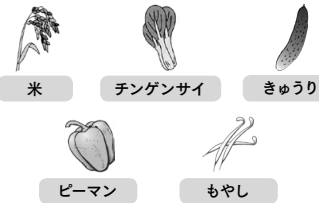


家族みんなで！
できることから始めてみましょう……………

初 級	中 級	上 級
<p>●よくかんで食べる</p>  <p>●お菓子や甘い飲み物をとり過ぎないようにする</p> 	<p>●野菜料理を一品増やす</p>  <p>●薄味を心がけ、食塩のとり過ぎに気をつける</p> 	<p>●いろいろな食品をバランスよく食べる</p>  <p>●栄養成分表示を見て食品を選ぶ</p> 

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

