

令和5年10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	2群	3群	4群	5群	6群			
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	油脂 種類			
2月	ごはん	牛乳				米		ちゃんこは、もともと相撲力士の食事のことで。よつんばいは「負け」を想像させることから、四つ足の動物の肉ではなく、鶏肉を使うことが多いと言われています。今日の「塩ちゃんこ」も鶏肉を使用しています。	801	31.7
	さけの銀紙焼き	さけ			大根					
	塩ちゃんこ	鶏肉団子 生揚げ		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					
	きらず揚げ					きらず揚げ				
3月	ごはん	牛乳	牛乳			米		「和風カレースープ」は、一昨年度「給食の残食が0になる献立を考えよう」をテーマに市内の中学校の生徒が考えた献立です。食感がよいれんこんやたまねぎ、にんじんなどの野菜を使用し、あっさりとしたカレー味に仕上げています。	831	28.7
	ハムとチーズのはさみ揚げ	豚肉、鶏肉	チーズ		たまねぎ	パン粉	なたね油			
	和風カレースープ	鶏肉		にんじん	れんこん、たまねぎ	じゃがいも	米油、カレールウ			
	◎チンゲンサイとツナの炒めもの	まぐろ油漬		チンゲンサイ	とうもろこし					
4月	ごはん	牛乳	牛乳			米		プルコギは、甘辛いたれに漬けた肉を野菜と一緒に炒めて作る、韓国料理です。韓国語で「プル」は火を、「コギ」は肉を意味します。	750	28.8
	プルコギ	豚肉		赤パプリカ	たまねぎ、しいたけ にんにく	さとう	米油、ごま油			
	いか団子のスープ	いか団子		にんじん チンゲンサイ	もやし、きくらげ	はるさめ でんぶん				
	みかん				みかん					
5月	ごはん	牛乳	牛乳			米		日本では、約60種類のさつまいもが育てられています。今日の「さつまいものみそ汁」には、「紅あずま」という種類を使っています。ホクホクした食感と甘みが特徴です。秋の味覚を楽しんでください。	804	29.0
	あじの磯辺フライ	あじ	牛乳 青粉			パン粉	なたね油			
	さつまいものみそ汁	鶏肉、ミックスみそ		にんじん、葉ねぎ にんじん	大根、白ねぎ れんこん、とうもろこし	さつまいも	米油			
	炒めれんこんサラダ 卓上ごまドレッシング						ドレッシング			
6月	ミルクロールパン	牛乳	牛乳			ミルクロールパン		ソーセージは、材料を詰める動物の腸や太さで種類が変わります。今日の「ポテトのドイツ風煮」には、ドイツのフランクフルトという都市で生まれた太めのソーセージを使っています。	790	30.6
	ツナ入りオムレツ	卵、まぐろ油漬								
	ポテトのドイツ風煮	ソーセージ		にんじん	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース	じゃがいも				
	コールスロー				キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
10月	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		八宝菜の「八」は、「8種類」という意味ではなく、「たくさんの」という意味です。八宝菜は、宝のようにおいしい食材をたくさん使った料理です。給食では9種類の食材を使っています。数えてみてください。	807	32.8
	八宝菜	豚肉、いか あさり		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい いたけのこ、きくらげ	でんぶん、さとう				
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ	小麦粉	なたね油			
	寒天サラダ		寒天	にんじん	きゅうり、とうもろこし					
11月	りんごパン	牛乳	牛乳		りんご	パン		スコッチブ羅斯は、肉や野菜、大麦、豆などがたっぷり入ったスコットランドの伝統的なスープです。旅行をした気分になって味わってください。	749	32.2
	◎ポロニアハムステーキ	鶏肉、豚肉								
	スコッチブ羅斯	鶏肉、白いんげん豆		にんじん	たまねぎ、セロリ きゅうり、とうもろこし	じゃがいも、大麦				
	コーンサラダ 角チーズ		チーズ				ノンエッグマヨネーズ			
12月	さしめん	牛乳	牛乳			さしめん		安城市で多く生産されているチンゲンサイは、給食でもいろいろな料理に使っています。今日は、アーモンドあえにしました。新鮮でみずみずしいチンゲンサイの味を楽しんでください。	775	27.8
	みそさしめんの汁	鶏肉、ちくわ 油揚げ、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	はくさい、白ねぎ	さとう				
	米粉かき揚げ			にんじん	たまねぎ、ごぼう	さつまいも、米粉	なたね油、米油			
	チンゲンサイのアーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド			
13月	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		高野豆腐は、高野山のお坊さんが冬の厳しい寒さで凍ってしまった豆腐を、次の日の朝、溶かして食べてみたところ、食感が面白くおいしいと食べたのがはじまりと言われています。	764	36.7
	鶏肉の照り焼き	鶏肉								
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 豚肉、卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい	さとう				
	おひたし			小松菜、にんじん	もやし	さとう				
16月	ごはん	牛乳	牛乳			米		オイスターソースの「オイスター」とは、貝の「かき」のことです。中国でかきの煮汁を煮詰めて作られたのが、始まりです。かきのうまみが詰まったおいしい調味料です。	833	31.4
	豆腐のオイスターソース炒め	豚肉、豆腐 赤みそ		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、でんぶん	ごま油			
	米粉ししゃもフライの香味ソースかけ(2個)		ししゃも	葉ねぎ	白ねぎ、しょうが レモン果汁	さとう、米粉	なたね油			
	切り干し大根の中華サラダ				切り干し大根、きゅうり 枝豆、とうもろこし	さとう	ごま、ごま油			
17月	ごはん	牛乳	牛乳			米		りんごは、秋に旬を迎える果物です。日本で多く生産されている品種は、「ふじ」です。ジャキジャキとした食感を味わってください。	765	30.6
	ほうれん草入り卵焼き	卵		ほうれん草						
	すきやき	豚肉、かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	こんにやく、はくさい 白ねぎ	生ふ、さとう				
	りんご				りんご					
18月	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			米粉パン		おしりたんでの事務所に来た謎の婦人。暗号と一緒にとお宝を見つけようと思いますが、実はその正体は?! おしりたんで一緒に推理を進めると、おいしいさつまいもメニューがたくさん食べられる1冊です。	848	32.7
	鶏肉のいちじくソースかけ	鶏肉			レモン果汁	でんぶん、ジャム	なたね油			
	さつまいものポタージュ	ベーコン	牛乳		たまねぎ マッシュルーム	さつまいも	ホワイトルウ 生クリーム			
	カラフルサラダ			赤パプリカ	黄パプリカ きゅうり、大根		ドレッシング			
19月	ごはん	牛乳	牛乳			米		「なめたけ」に使われているきのこは何かわかりますか? 正解は、「えのきたけ」です。なめたけは、えのきたけにしょうゆやさとうなどで味付けをし、煮たものです。	771	31.2
	さばの塩焼き	さば								
	里いものそぼろ煮	鶏肉、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	里いも、さとう				
	キャベツのなめたけあえ			ほうれん草	キャベツ、なめたけ					

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	2群	3群	4群	5群	6群		
		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	油脂 種実類		
20 金	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米、玄米		秋の恵みハヤシシチューには、マッシュルーム、しめじ、まいたけ、しいたけとたくさんの種類のきのこが入っています。きのこに多く含まれる食物せんいには、腸内環境を整えるはたらきがあります。	806
	秋の恵みハヤシシチュー	豚肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、マッシュルーム、しめじ、まいたけ、しいたけ、グリーンピース		ハヤシルウ		27.5
	カラフルソテー	ソーセージ		ピーマン、にんじん	キャベツ、とうもろこし		米油		
	フルーツゼリー				パイナップル、もも	サイコロゼリー			
23 月	五穀ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦、玄米、黒米、もちきび、赤米		里いもは、東南アジアで生まれました。日本には縄文時代に伝わり、昔から食べられてきました。山で生えている「しいも」に対して、人の住んでいる里で作るので「里いも」と呼ばれるようになりました。	761
	みそカツ	豚肉				パン粉	なたね油		28.1
	のっぺい汁	豆腐、油揚げ		にんじん、葉ねぎ	大根、白ねぎ、ごぼう、こんにゃく	里いも、でんぶん			
	キャベツのかおりあえ			青じそ	キャベツ				
	卓上甘みそ	甘みそ							
24 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		「キムタクごはんの具」は、長野県塩尻市発祥の料理です。ピリッとしたキムチの辛さとたくあんのかんぱりとした食感が特徴です。混ぜごはんの具は、自分のどんぶりの中で混ぜてください。	782
	キムタクごはんの具	豚肉		葉ねぎ	はくさい、白ねぎ、白菜、キムチ、たくあん漬、つぼ漬		ごま油		30.9
	かにしゅうまい(2個)	かに、たら			たまねぎ	小麦粉			
	チンゲンサイの卵スープ	ベーコン、卵、豆腐		チンゲンサイ、にんじん	たまねぎ、きくらげ	でんぶん	ごま油		
25 水	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン		今日の給食のイタリアンスパゲティに使用される「スパゲティ」は、パスタの仲間です。イタリアには、パスタの法律があり、使う小麦粉の種類が決まっています。	749
	若鶏のハーブ焼き	鶏肉		バジル、オレガノ					41.2
	イタリアンスパゲティ	豚肉		にんじん、ピーマン、トマト	キャベツ、たまねぎ	スパゲティ			
	根羽ヨーグルト		ヨーグルト						
26 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		えびしんじょとは、えびや白身魚などのすり身にだし汁を加えたものです。形は丸く、蒸したり、ゆでたり、揚げたりといろんな調理方法で作れます。	788
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ		パン粉	なたね油		25.3
	えびしんじょ汁	豆腐、えびしんじょ		にんじん	たまねぎ	さとう	ごま		
	のり酢あえ	わかめ、のり		チンゲンサイ	キャベツ、もやし		アーモンド		
27 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			ソフトめん		大豆入りカレーソースには、ビタミンAを多く含む鶏レバーが入っています。ビタミンAには、目のはたらきを良くしたり、皮膚の乾燥を防いだりするはたらきがあります。	803
	大豆入りカレーソース	鶏肉、大豆、鶏レバー		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	カレールウ		33.7
	野菜ソテー	ベーコン		にんじん、ピーマン	キャベツ、とうもろこし				
	洋梨ミニゼリー						ゼリー		
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		根菜とは、土の中で育った野菜のことです。今日の「根菜のごま汁」には、にんじん、ごぼう、大根と、根菜をたくさん使っています。	747
	ハンバーグのきのこあんかけ	鶏肉、豚肉			えのきたけ、しめじ、しいたけ、たまねぎ	さとう、でんぶん			30.8
	根菜のごま汁	豆腐、油揚げ、麦みそ		にんじん、葉ねぎ	ごぼう、大根、白ねぎ		ごま		
	ポイルキャベツ(味付き)				キャベツ				
31 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		今年は新美南吉生誕110周年です。今日の給食は、「ごんつね」の物語にちなんで献立にしました。母を亡くした兵十にきつねのごんが届けたものとは…。思い出しながら食べてみてくださいね。	828
	栗入り混ぜごはんの具	鶏肉、油揚げ		にんじん	しめじ	さとう	栗		27.0
	いわしの南蛮漬け	いわし		葉ねぎ	白ねぎ	さとう、でんぶん	なたね油		
	チンゲンサイのすまし汁	豆腐		チンゲンサイ、にんじん	えのきたけ、たまねぎ				
☉南吉からのおくりもの						クッキー			

食べ物を大切にしよう

10月 食品ロス削減月間

近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。10月は「食品ロス削減月間」です。みなさんは給食を残さず食べていますか？
身近にある給食から未来に向けて取り組んでいきましょう。



★給食を食べるとどんないいことがあるのかな？★

<p>① 大きく成長できる。</p> <p>成長に必要な栄養がとれるので、運動や勉強、遊びをがんばることができます。</p>	<p>② 給食作りに関わった人が喜ぶ。</p> <p>給食作りに関わっている生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど多くの方が喜びます。</p>	<p>③ 地球に優しくなる。</p> <p>捨てられた食べ物を燃やすと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪影響を及ぼします。</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



摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13.20

