

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
 令和5年11月学校給食献立表 (小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立名	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 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 肉、魚、卵 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	その他の野菜 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			
1 水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ、ぎゅうにゅう			こめ		さつまいもは秋の味覚を代表する食材の一つです。食物せんいがたくさん含まれていて、お腹の中を掃除する働きがあります。旬の食材を味わってください。	648	21.1
	だいごんのそばろに	ぶたにく、なまあげ	にんじん、さやいんげん	だいごん、しょうが	さとう、でんぶん					
	さつまいもコロッケ			さつまいも、パンこ	なたねあぶら					
	からしあえ			もやし、キャベツ、とうもろこし	さとう					
2 木	こがたロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こがたロールパン		きのこは秋が旬の食材です。きのこには、食物せんいやビタミンDが豊富に含まれています。ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けたり、免疫力を高めて風邪を予防したりします。今日の給食にはしめじとえのきたけが入っています。	630	25.4
	クリームスパゲティ	とりにく	だっしふんにゅう	にんじん	しめじ、えのきたけ、たまねぎ、グリーンピース	スパゲティ	こめあぶら、ホワイトルウ			
	やきソーセージ	ソーセージ			キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
	コールスロー									
	ココアぎゅうにゅうのもと					ココアぎゅうにゅうのもと				
6 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		ホイコーローは中華料理の一つで、漢字では「固(す)・鍋・肉」と書きます。中国語で「回」は戻すという意味があり、先ひでめておいた豚肉を鍋に戻してキャベツと炒めたことから、この名前が付いたと言われています。	626	22.1
	ホイコーロー	ぶたにく、あかみそ	にんじん、さやいんげん、ピーマン	キャベツ、たまねぎ、しょうが、にんにく	さとう、でんぶん					
	はるまき	ぶたにく	にんじん	キャベツ、もやし、エリンギ	こむぎこ	なたねあぶら				
	きゅうりのナムル		のり	きゅうり		ごま、ごまあぶら				
7 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		こんにゃくを作るには、ゆでたり、すりおろしたり、練ったり、固めたりとたくさん手間と時間がかかります。荷重なく食べている食材に、手間がかかっていることを感じ、作った人への感謝の心を持ってるといいですね。	662	28.3
	いわしのうめ	いわし		うめ						
	さといもとぶたにくのもの	ぶたにく、はんぺん	さやいんげん、にんじん	こんにゃく、たまねぎ	さといも、さとう					
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー	とうもろこし			ドレッシング			
8 水	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		ミンチカツはひき肉とたまねぎのみじん切りを合わせ、衣をつけて揚げた料理で、発祥は日本と言われています。地域によって呼び名が異なり、関西では「ミンチカツ」、関東では「メンチカツ」と呼ばれています。	648	28.7
	ミンチカツ	ぶたにく、とりにく		たまねぎ	パンこ	なたねあぶら				
	サワーキャベツ			キャベツ	さとう					
	ポトフ	ソーセージ、とりにく	にんじん	だいごん、セロリ	じゃがいも					
9 木	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		元氣サラダは、小学1年生の国語で習う「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。みなさんが元氣になる食材がいっぱい使われています。どのような食材が入っているか確認してみましょう。	620	23.3
	ハヤシチュー	ぶたにく、とりレバー	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ			
	げんきサラダ	ハム、かつおぶし	しおこんぶ	にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	こめあぶら			
	アセロラミニゼリー						ゼリー			
10 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		米粉とは、その名の通りお米を粉状にしたものです。米粉は小麦粉に比べて油を吸いにくいので、揚げ物に使うとさっぱりと軽い仕上がりになります。給食ではフライの衣や米粉パン、デザートなどにも使われています。	635	24.0
	こめこししゃもフライ(2こ)		ししゃも		はくさい、たけのこ、きくらげ、しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	なたねあぶら			
	ぶたにくとやさしいほそぎりいため	ぶたにく	にんじん、ピーマン		もやし、キャベツ	さとう	ごまあぶら、アーモンド			
13 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		今日の納豆に使われている大豆は愛知県産です。納豆は、煮たり蒸したりした大豆を納豆菌で発酵させた食べ物です。豚汁に入っているのも大豆を発酵させて作ります。発酵食品は、病気を防ぐ免疫力を高めてくれる働きがあります。	650	29.9
	かれないフライ	かれない			たまねぎ、だいごん	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	ぶたじる	ぶたにく、あぶらあげ	にんじん	はくさい						
	ごまきゅうり	ごま、きゅうり		きゅうり			ごま			
14 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		釜揚げ豆腐とは、中華料理のデザートです。香の種の中にある旨い味を使って作る豆腐のような料理なので、この名前が付いたと言われています。	609	24.0
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく、えび、うずらたまご	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	さとう、でんぶん	ごまあぶら				
	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					
	あんにと豆腐			もも、パイナップル	あんにと豆腐					
15 水	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		豚骨ラーメンは1947年に福岡県のラーメン屋で誕生したと言われています。豚骨ラーメンの特徴の一つが白く濁ったスープです。他のラーメンでは弱火でだしをとるところを、強火で煮込んでだしをとっています。	622	28.6
	とんこつラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	にんじん、はねぎ	はくさい、もやし、しろねぎ、メンマ					
	チキンたつたあげ	とりにく				でんぶん	なたねあぶら			
	ツナキャベツ(あじつき)	まぐろあぶらづけ			キャベツ					
16 木	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			スライスパン		愛知県はいちじくの生産量が、全国1位です。愛知県の中でも安城市と碧南市で多く作られています。今日の給食は安城市産のいちじくを使ったジャムです。いちじくの味を味わってください。	728	33.1
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ							
	ポークビーンズ	ぶたにく、ベーコン、だいご	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう					
	だいごんサラダ	まぐろあぶらづけ		だいごん、きゅうり						

11月17日(金)は「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。

17 金	あいちのだいごんごはん	ぎゅうにゅう	だいごん	こめ		ひきずりとは、鶏肉で作ったすきやきのことで、愛知県の郷土料理です。愛知県では昔から肉や卵を生産するために鶏が飼育されており、ひきずり以外にも手羽先など鶏肉を使った料理がよく食べられています。	629	26.5	
	ひきずり	とりにく、かまぼこ	にんじん、はねぎ	ごんやう、はくさい、たまねぎ、しろねぎ	なまふ、さとう				
	きんぴらにくだんご	とりにく	にんじん、はねぎ	ごぼう、たまねぎ、キャベツ、しろねぎ					ごま
	キャベツのごまゆかり	ぶとじは、あんじょうしんです。かせんは、あいちげんです。	あかじそ	キャベツ					

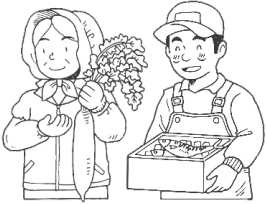
日曜	献立名	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもとにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
20月	むぎごはん	ぎゅうにゅう				こめ	おおむぎ	アーモンドには、ビタミンやミネラル、食物せんいなどの栄養素が豊富に含まれています。特に老化を防ぐ働きをするビタミンEはトップクラスの量を含んでいます。	627	25.5
	ビビンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにくもやし	さとう	こめあぶら、ごまごまあぶら			
	きんしたまご	たまご								
	ワンタンスープ			にんじん、にら	はくさい、きくらげ、メンマ	ワンタンのかわ				
	アーモンド						アーモンド			
21火	ナン	ぎゅうにゅう				ナン		安城ハーモニーカレーは、昨年度行われた学校給食レシコンテストで最優秀賞を受賞した料理です。安城市の特産品である、チンゲンサイやきゅうり、いちじくを使ったジャムを使っています。	627	33.3
	あんじょうハーモニーカレー	ぶたにく、だいず		チンゲンサイ あかパプリカ トマト	きゅうり	ジャム、さとう				
	ささみチーズいりフライ	とりにく	チーズ			パンこ	なたねあぶら			
	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				
22水	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		にらは、鮮やかな緑色と香りが特徴的な緑黄色野菜です。香りの主な成分はアリシンで、体の疲れをとったり、血の流れを良くして体を温めたりする働きがあります。	641	24.1
	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、にら	もやし、ごぼう、こんにやく	さとう				
	ポイルキャベツ				キャベツ					
	たくじょうあまみそ	あまみそ								
27月	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		いかは魚介類の一種です。いかにはタウリンが多く含まれています。タウリンは、心臓や肝臓を強くしたり、視力を回復したりとさまざまな効果があると言われてます。	671	27.9
	いかのこうみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	パンこ	なたねあぶら			
	おやこに	とりにく、たまご かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう				
	みかん				みかん					
	しそあじひじき		しそあじひじき							
28火	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		ほうれん草は、緑黄色野菜です。よく似た野菜に小松菜がありますが、ほうれん草は根元が赤色をしているのが特徴です。この赤色の部分には、心身の成長に大切なマンガンというミネラルが豊富に含まれています。	609	24.9
	ハンバーグのいちじくソースかけ	とりにく			たまねぎ、レモンかじゅう	ジャム				
	すましじる	とうふ、かまぼこ		ほうれんそう にんじん	えのきたけ					
	きりぼしだいこんとキャベツのごまあえ	まぐろあぶらづけ			きりぼしだいこん キャベツ	さとう	ごま			
29水	うどん	ぎゅうにゅう				うどん		しいたけは、生で食べるものと乾燥させたものがあります。乾燥させた干しいたけは、水分が少ない分、生のしいたけに比べ、香りやうま味が強く、だしとしても使われます。五目うどんの汁には、干しいたけが入っています。	593	22.6
	ごもくうどんのしる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん はねぎ	しろねぎ、しいたけ	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			
	いそかあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
30木	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		たらは雪が降るころに旬をむかえることから、漢字で「魚」へんに「雪」と書きます。これから寒くなるにつれてどんどんおいしくなっていきます。「たらの銀鱈焼き」は、腎臓を食べられるように調理しており、カルシウムもたくさんとることができます。	618	28.1
	たらのぎんがみやき	たら、みそ				さとう				
	にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう				
	おひたし			こまつな	もやし	さとう				

11月17日(金)は「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。

地場産物を食べて、地産地消

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を『地場産物』、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。地場産物は生産している人が近くにいるので、『栽培している様子や生産者の顔が見えるので安心』『新鮮な状態で手に入る』『遠くから輸送しないので、環境への負担も少ない』などの良い点があります。

なぜこの地域で作られるようになったか考えることで、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。この機会に地場産物についてもう一度見直してみましよう。



おしらせ

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	にんじん	いちじく	こまつな	だいこん	きゅうり
ほうれんそう	キャベツ	ねぎ	はくさい	もやし	ブロッコリー	

