

令和5年11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	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		
		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 油脂 種実類		たんぱく質 (g)
1 水	麦ごはん		牛乳			米、大麦		杏仁豆腐とは、中華料理のデザートです。杏の種の中にある白い実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。	811 29.7
	中華飯の具	豚肉、えび うずら卵		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	ごま油		
	ショールパン(2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ もも、パイナップル	はるさめ、小麦粉			
	杏仁豆腐					杏仁豆腐			
2 木	ごはん		牛乳			米		には、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。	792 27.6
	信田のみそかけ	豆腐、油揚げ、たら	ひじき	にんじん					
	ちゃんこ煮	鶏肉団子		にんじん にら	もやし、ごぼう こんにゃく	さとう			
	ポイルキャベツ 卓上甘みそ	甘みそ			キャベツ				
6 月	ごはん		牛乳			米		ホイコーローは中華料理一つで、漢字では「回(す)、鍋、肉」と書きます。中国語で「回」は戻すという意味があり、先にゆで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。	783 26.2
	ホイコーロー	豚肉、赤みそ		にんじん、さやいんげん ピーマン	キャベツ、たまねぎ たけのこ、しょうが、にんにく	さとう、でんぶ			
	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		
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごま油		
7 火	ロウカット玄米ごはん		牛乳			米、玄米		元気サラダは、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。みなさんが元気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。	770 27.6
	ハヤシシチュー	豚肉、鶏レバー	脱脂粉乳	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		
	元気サラダ	ハム、かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし	さとう	米油		
	アセロラミニゼリー					ゼリー			
8 水	ごはん		牛乳			米		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。	778 27.4
	米粉ししゃもフライ(2個)		ししゃも			米粉	なたね油		
	豚肉と野菜の細切り炒め	豚肉		にんじん ピーマン	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	ごま油		
	アーモンドあえ 卓上ソース				もやし、キャベツ	さとう	アーモンド		
9 木	小型ロールパン		牛乳			小型ロールパン		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。	752 29.8
	クリームスパゲティ	鶏肉	脱脂粉乳	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	米油 ホワイトルウ		
	焼きソーセージ	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 ココア牛乳の素					ココア牛乳の素			
10 金	ごはん		牛乳			米		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います。	836 32.9
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	パン粉	なたね油		
	親子煮	鶏肉、卵 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 しそ味ひじき		しそ味ひじき		みかん				
13 月	ごはん		牛乳			米		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きます。「たら銀紙焼き」は、骨ごと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。	774 33.3
	たら銀紙焼き	たら、みそ				さとう			
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも さとう			
	おひたし			小松菜	もやし	さとう			
14 火	ごはん		牛乳			米		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。	752 29.2
	ハンバーグのいちじくソースかけ	鶏肉			たまねぎ、レモン果汁	ジャム			
	すまし汁	豆腐、かまぼこ		ほうれん草 にんじん	えのきたけ				
	切り干し大根とキャベツのごまあえ きらず揚げ	まぐろ油漬			切り干し大根、キャベツ	さとう	ごま		
15 水	ナン		牛乳			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ピ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。	778 38.9
	安城ハーモニーカレー	豚肉、大豆		チンゲンサイ 赤パプリカ、トマト	きゅうり	ジャム、さとう			
	ささみチーズ入りフライ	鶏肉	チーズ			パン粉	なたね油		
	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			
11月16日(木)は「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。									
16 木	愛知の大根葉ごはん		牛乳	大根葉		米		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。	825 33.8
	ひきずり	鶏肉、かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、はくさい たまねぎ、白ねぎ	生ふ、さとう			
	きんぴら肉団子(2個)	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	ごぼう、たまねぎ キャベツ、白ねぎ				
	キャベツのごまゆかり 蒲郡みかんゼリー		太字は、安城市産です。 下線は、愛知県産です。	赤じそ	キャベツ		ゼリー		
17 金	ラーメン		牛乳			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。	762 35.7
	豚骨ラーメンの汁	豚肉	わかめ	にんじん、葉ねぎ	はくさい、もやし 白ねぎ、メンマ				
	チキン竜田揚げ	鶏肉				でんぶ	なたね油		
	ツナキャベツ(味付き)	まぐろ油漬			キャベツ				
アーモンド小魚		小魚				アーモンド			

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 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月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。豚汁に入っているみそも大豆を発酵させて作ります。発酵食品は、病気から体を守る免疫力を高めてくれる働きがあります。	803 34.7
	かれいフライ	かれい				パン粉、小麦粉	なたね油		
	豚汁	豚肉、油揚げ 赤みそ		にんじん	たまねぎ、大根 はくさい				
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま		
	納豆	納豆							
	卓上ソース								
21火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		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。	770 29.6
	ビビンバの具	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							
	ワンタンスープ			にんじん にら	はくさい、きくらげ メンマ	ワンタンの皮			
	アーモンド						アーモンド		
22水	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			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。	798 34.6
	ミンチカツ	豚肉、鶏肉			たまねぎ	パン粉	なたね油		
	サワーキャベツ				キャベツ	さとう			
	ポトフ	ソーセージ、鶏肉		にんじん	大根、セロリ	じゃがいも			
	小袋ケチャップ								
27月	わかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			米		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。	810 24.8
	大根のそぼろ煮	豚肉、生揚げ		にんじん さやいんげん	大根、しょうが	さとう、でんぷん			
	さつまいもコロッケ					さつまいも、パン粉	なたね油		
	からしあえ				もやし、キャベツ とうもろこし	さとう			
28火	ごはん 牛乳		牛乳			米		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の手間と時間がかかります。何気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くださいね。	800 31.8
	いわしの梅煮	いわし			梅				
	里いもと豚肉の煮物	豚肉、はんぺん		さやいんげん にんじん	こんにゃく、たまねぎ	里いも、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				
	卓上ごまドレッシング						ドレッシング		
29水	スライスパン 牛乳		牛乳			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。	863 38.4
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ						
	ボークビーンズ	豚肉、ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう			
	大根サラダ	まぐろ油漬			大根、きゅうり				
	いちじくジャム					ジャム			
30木	うどん 牛乳		牛乳			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、生のしいたけにくらべ、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。	820 28.6
	五目うどんの汁	鶏肉、かまぼこ 油揚げ		にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、しいたけ	さとう			
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ		小麦粉	なたね油		
	磯香あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			
	カシューナッツ						カシューナッツ		

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13.20

11月16日(木)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て、『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

