

日曜	こん 献	だて 立	あか おもとに体をつくる食品		あざ おもとに体の調子を整える食品		き 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)
			たんばく 質	む きしつ 無機質	ビタミン	たんすい かぶつ 炭水化物	しじつ 脂質				
	しゅじゅく 主食、牛乳 しゅまい ふくさい しろもの 主菜、副菜、汁物、その他の順序	にく ぎゅう 肉、魚、卵 まめせいひん 豆、豆製品	ぎゅうせいひん 牛乳、乳製品 か(おう)しよく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物、きのこ	こめ 米、パン、めん いも、さとう	ゆし 油脂 種類					
1	金	ごはん ぎゅうにゅう ◎さわらのしおこじやき だいこんのそぼろに キャベツとチンゲンサイのしそひじきあえ	さわら ぶたにく、なまあげ	にんじん さやいんげん チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、だいこん しょうが キャベツ	こめ さとう、でんぶん さとう		さわらは、季節ごとに海を移動する回遊魚です。そのため、地域ごとに旬の時期が異なります。11月にとれるさわらは、産卵前であぶらがよくのっているため、焼き魚にするとおいしいのが特徴です。今日は、塩こうじ焼きにしました。	597	27.5	
5	火	ごはん ぎゅうにゅう いりこふりかけ れんこんサンドフライ ◎あんじょうだいずのおやこまめじゃが	かつおおし とりにく とりにく、だいず	しらすばし、こんぶ にんじん	れんこん、たまねぎ しいたけ こんにやく、たまねぎ えだまめ	こめ さとう ごま パンこ、でんぶん こむぎこ じゃがいも さとう	ごま なたねあぶら	みなさんの住んでいる安城市で、大豆を作っていることを知っていますか。6月に種をまき、11月～12月にかけて収穫されます。今日は、この旬の「安城市産大豆」と大豆を青いうちに収穫した「枝豆」を使って豆じゃがにしました。	629	27.1	
6	水	こめパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう ほうれんそういりオムレツ ぶたにくとやさいのトマトに げんきサラダ	たまご ぶたにく ハム、かつおおし	ほうれんそう かぼちゃ にんじん、トマト にんじん	たまねぎ、にんにく キャベツ、きゅうり とうもろこし	パン さとう さとう さとう	あぶら こめあぶら こめあぶら	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。	627	31.9	
7	木	ごはん ぎゅうにゅう かれないのからあげ れんこんサラダ ざくざくじる	かれない まぐろあぶらづけ とりにく、とうふ	にんじん	れんこん、きゅうり だいこん、こんにやく ごぼう、しいたけ	こめ でんぶん さといも	なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	ざくざく汁は、江戸時代の頃から親しまれている福島県の郷土料理です。里いもやにんじん、ごぼうなどの食材を角切りにし、だし汁で煮て、しょうゆで味つけた汁物です。食材をざくざくと角切りにするところから、その名前がついたといわれています。	594	26.9	
8	金	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう ケチャップライスのご しろいんげんまめのポタージュ(乳糖) ファイバーゼリーのフルーツあえ	とりにく しろいんげんまめ にんじん、かぼちゃ	ピーマン トマト にんじん さやいんげん にんじん かぼちゃ	たまねぎ マッシュルーム たまねぎ もも、パイナップル りんご、オレンジ	こめ、げんまい さとう じゃがいも さとう	こめあぶら ホワイトルウ オリーブオイル	今日の給食の「白いんげん豆は、「手むき」という種類です。このクイズです。この手むきを日本で最初に作り始めたのは、どこでしょうか?1番 北海道、2番 沖縄県、3番 三重県、正解は、1番の北海道です。明治時代に北海道で栽培されたのが始まりです。	623	24.6	
11	月	ごはん ぎゅうにゅう さつまいもコロッケ キャベツのとさあえ ぶたじる ◎なっとう	かつおおし ぶたにく あかみそ なっとう	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	キャベツ だいこん、しろねぎ	こめ さつまいも、さとう、パンこ こむぎこ、でんぶん さとう さとう	なたねあぶら あぶら	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「さつまいもコロッケ」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。秋の味覚を感じてくださいね。	682	26.5	
12	火	ごはん ぎゅうにゅう とうもろこしはんぺんのソースかけ ぶたにくとこんにゃくのきんぴら りんご	さかなすりみ ぶたにく	ぎゅうにゅう	とうもろこし こんにやく、たけのこ ごぼう、れんこん りんご	こめ さとう、でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ごま	今日は、「とうもろこしはんぺん」が出ます。愛知県では、魚のすりみを揚げた茶色のお餅を「はんぺん」と呼んでいます。しかし、日本各地では、「さつま揚げ」や「茨ぶら」などとも呼ばれています。地域によって呼び名が変わるのは、おもしろいですね。	596	22.1	
13	水	ラーメン ぎゅうにゅう ◎あんじょうさんやさいたっぷり あんかけラーメンのしる ◎あいちのにぎすあげぎょうざ(2こ) ごぼうとえだまめのサラダ	ぶたにく にぎす、たら、みそ	にんじん こまつな にんじん こまつな にんじん ほうれんそう	はくさい キャベツ、たまねぎ しろねぎ、にんにく しょうが ごぼう、とうもろこし えだまめ	ラーメン でんぶん パンこ、さとう こむぎこ	こめあぶら なたねあぶら ロード	「安城市産野菜たっぷりあんかけラーメンの汁」は、令和4年度に行われた学校給食レピコンテストで教育長賞を受賞した料理です。このレピコン給食用にアレンジしました。安城市産の小松菜やにんじん、はくさいを使って、彩りよく、食べ応えもあるよう工夫されたメニューです。	632	26.9	
14	木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため じゃがいものしるみそしる みかん	ぶたにく なまあげ しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん こまつな	たまねぎ、もやし しょうが みかん	こめ さとう、でんぶん じゃがいも		豚肉のしょうが炒めは、豚肉とたまねぎやもやしなどの野菜を炒めて、しょうが、しょうゆ、酒、さとうで味つけた料理です。手軽に作る事ができるため、家庭でもぜひ給食の味を作ってみてください。	606	24.5	
15	金	わかめごはん ぎゅうにゅう いかのこみあげ はくさいともやしのごまあえ ほうれんそうのたまごじる(卵除)	いか、たら とりにく、たまご とうふ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん こまつな にんじん ほうれんそう	たまねぎ はくさい、もやし たまねぎ、しいたけ	こめ でんぶん、パンこ こむぎこ さとう でんぶん	なたねあぶら あぶら ごま	日本は卵の消費量が世界第2位です。卵は、たんぱく質や脂質、ビタミンなどいろいろな栄養素がバランスよく含まれていることから、「完全栄養食品」と言われています。	609	28.5	
18	月	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバのご きんしたまご あさりとわかめのスープ アーモンド	ぶたにく たまご あさり	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん	しいたけ、にんにく もやし たまねぎ、はくさい とうもろこし	こめ、おおむぎ さとう でんぶん、さとう でんぶん	こめあぶら、ごま ごまあぶら あぶら	アーモンド	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、みなさんの大好きなビビンバにしました。地元の新鮮でおいしいチンゲンサイの味を楽しんでください。	618	26.5
<b>11月19日(火)は、「愛知と安城を味わう学校給食の白」の献立です。</b>											
19	火	ごはん ぎゅうにゅう なごやふとりのからあげ キャベツときゅうりのゆかりあえ じもとやさいのみそしる ◎がまごおりみかんゼリー	とりにく とうふ、あぶらあげ あかみそ	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん	しょうが、にんにく キャベツ、きゅうり だいこん みかん	こめ でんぶん、さとう なたねあぶら、ごま ふとじは、あんじょうしんです。 かせんは、あいちけんしんです。	ごま あぶら	今日のごはんは、わたしたちが住んでいる安城市で取り組みを進めている水田貯留の田んぼで作ったお米を使用します。水田貯留とは、田んぼの水をためる機能に注目し、豪雨の時に洪水が起こらないようにする仕組みです。みなさんが住んでいる前を守っている田んぼでできたお米をぜひ味わってください。	687	24.4	

日曜	献立	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			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	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水	あいちのだいこんぼごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		だいこんば	こめ		11月24日は、「和食の日」です。それにちなんで、今日は、愛知県の郷土料理である「煮みそ」が出ます。「煮みそ」は、季節の野菜や地元でとれる食材を愛知県独自の豆みそとじて煮込んで作る料理です。地元の味を楽しんでください。	630	28.1
	さんまのしょうがに	さんま		しょうが	さとう、でんぶん					
	にみそ	ぶたにく、なまあげ あかみそ		にんじん はねぎ	だいこん、こんにやく しろねぎ	さとう、さとう				
	はくさいとこまつなのおひたし			こまつな	はくさい	さとう				
21木	ナン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		ナン			今日の給食は、インド料理です。タンドリーチキンは、よく見ると赤い色の粉が付いています。これは、パプリカというスパイスの一種です。インド料理は、いろいろなスパイスを使う特徴があります。今日は、海外旅行に行った気分を味わってくださいね。	587	29.3
	キーマカレー	ぶたにく、だいち とりレバー		にんじん あかパプリカ	たまねぎ、グリーンピース	カレールー				
	タンドリーチキン	とりにく	ヨーグルト		しょうが					
	レモンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン	さとう	オリーブオイル			
25月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ			はくさいがおいしい季節になりました。愛知県には、伝統野菜として「野崎2号はくさい」というはくさいがあります。葉の肉質がやわらかく、甘みがあるのが特徴です。この他にも愛知県には、いろいろな伝統野菜があります。ぜひ、調べてみてください。	638	24.2
	かにしゅうまい	たら、かに		たまねぎ、しょうが	こむぎこ、でんぶん さとう	ラード				
	マーボーはくさい	ぶたにく、とうふ あかみそ	チンゲンサイ にんじん、はねぎ		はくさい、たけのこ しろねぎ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぶん				
	ファイバーヨーグルト		ヨーグルト							
26火	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		愛知県はいちじくの生産量が、全国2位です。愛知県の中では、わたしたちが住んでいる安城市で最も多く作られています。今日は、安城市産のいちじくを使ったジャムです。いちじくのおいしさを味わってくださいね。	689	29.5
	◎ポテトごろものださみフライ	とりにく			たまねぎ、えだまめ まいたけ、しめじ	じゃがいも、こめ さとう、でんぶん	なたねあぶら あぶら			
	さけときのこのクリームに	さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、えだまめ まいたけ、しめじ	じゃがいも	オリーブオイル ホワイトルウ			
	ブロッコリーとコーンのサラダ		ブロッコリー	ブロッコリー	とうもろこし		ドレッシング			
27水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			【司書より】「精霊の守り人」は、勝利の女神「バルサガ」は、不思議な運命を持つ皇子「チャム」を守って戦うお話です。戦いの中、天啓をしたバルサガをいやすてくれたのは、幼なじみが作ってくれたきのこ入り山菜汁です。	604	27.0
	てりやきハンバーグ	ぎゅうにく、ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう、でんぶん パンこ				
	みどりキャベツ(あじつき)				キャベツ、きゅうり					
	◎きのこいりさんさい	とりにく、とうふ	にんじん		わらび、みず、なめこ えのきたけ、かぶ しめじ、しいたけ					
28木	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		うどん			かき揚げとは、鰯や鱈や野菜などを小さく切ったものに小麦粉を使った衣でまとい、油で揚げた日本料理です。今日は、野菜のかき揚げです。衣の食感と野菜のおいしさを味わってくださいね。	671	26.2
	かきあげうどんのしる	とりにく、ちくわ あぶらあげ		にんじん	たまねぎ、はくさい しいたけ	さとう、でんぶん				
	かきあげ			にんじん しゅんぎく	たまねぎ	こむぎこ コーンスターチ	なたねあぶら あぶら			
	チンゲンサイとツナのあえもの	まぐろあぶらづけ	チンゲンサイ	チンゲンサイ	キャベツ、しょうが	さとう	ごま			
29金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ			「豚肉の柳川風」の柳川とは、柳川鍋からつけられています。柳川鍋とは、どじょうとささがきごぼうをみりんやしょうゆで甘辛く煮て、卵でとじた料理です。今日の給食では、どじょうではなく、豚肉を使用して作りました。	663	31.4
	さばのぎんがみやき	さば、みそ			ごぼう、たまねぎ しろねぎ、こんにやく	さとう	ごま			
	ぶたにくのやながわふう	ぶたにく、たまご はんぺん	にんじん はねぎ		ごぼう、たまねぎ しろねぎ、こんにやく	さとう	ごま			
	こまつなともやしのアーモンドあえ		こまつな		もやし	さとう	アーモンド			

摂取基準：エネルギー(kcal) 650  
たんぱく質(%) 13-20

# 「和食」を見直そう!

「和食」がユネスコ無形文化遺産に登録されていることは、知っていますか? 「和食」とは、日本の豊かな自然や気候風土のもとで育まれてきた伝統的な食文化のことです。  
給食では、ごはんを主食とした和食の献立を中心に、行事食や郷土料理を取り入れ、伝統的な食文化を伝えています。  
みなさんがこれから先も日本の食文化を大切にしてくれとうれしいです。

家庭で実践したい「和食」の取り組み

食事のときに「いただきます」「ごちそうさま」を言う	はしを正しく使って食べる	ごはんと汁物、主菜、副菜をそろえる	伝統的な行事食や郷土料理を取り入れる	旬の食べ物を味わう

おしらせ 卵除(乳除) は、除去食対応メニューです。

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、業者直送です。容器は学校で処理してください。  
◎は、新メニューです。お楽しみに。  
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつ(きゅう)し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

