

令和6年11月学校給食献立表 (中学校)

安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立	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	2群	3群	4群	5群	6群			
主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、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			
1金	ごはん	牛乳				米		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なっているため、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。	752	33.1
	◎さわらの塩こうじ焼き	さわら								
	大根のそぼろ煮	豚肉 生揚げ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、大根 しょうが	さとう、でんぶ				
	キャベツとチンゲンサイのしそひきあえ		ひじき、寒天	チンゲンサイ にんじん	キャベツ	さとう				
5火	ごはん	牛乳				米		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」と大豆の未熟な状態である「枝豆」を使って豆じゃがにしました。	811	33.1
	いりこふりかけ	かつお節	しらす干し、昆布			さとう	ごま			
	れんこんサンドフライ	鶏肉			れんこん、たまねぎ しいたけ	パン粉、でんぶ 小麦粉	なたね油			
	◎安城大豆の親子豆じゃが	鶏肉、大豆		にんじん	じゃがいも 枝豆	じゃがいも さとう				
6水	米粉パン(小麦入り)	牛乳				パン		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。	781	39.8
	ほうれん草入りオムレツ	卵		ほうれん草		さとう	油			
	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			
	元氣サラダ	ハム、かつお節	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			
	角チーズ		チーズ							
7木	ごはん	牛乳				米		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。	760	34.4
	かれいの唐揚げ	かれい				でんぶ	なたね油			
	れんこんサラダ	まぐろ油漬			れんこん、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ			
	ざくざく汁	鶏肉、豆腐		にんじん	大根、こんにゃく ごぼう、しいたけ	里いも				
8金	ロウカット玄米ごはん	牛乳				米、玄米		今日の給食の白いんげん豆は、「手豆」という種類です。ここでクイズです。この手豆を日本で最初に作り始めたのは、次のうち、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ます。	778	29.4
	ケチャップライスの具	鶏肉		ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	さとう	米油			
	白いんげん豆のポターージュ(乳除)	白いんげん豆	脱脂粉乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ オリブオイル			
	ファイバーゼリーのフルーツあえ			にんじん かぼちゃ	もも、パイナップル りんご、オレンジ	さとう				
11月	ごはん	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。	840	30.3
	さつまいもコロッケ					さつまいも、さとう パン粉、小麦粉、でんぶ	なたね油、油			
	キャベツの土佐あえ	かつお節			キャベツ	さとう				
	豚汁	豚肉、赤みそ		チンゲンサイ にんじん、葉ねぎ	大根、白ねぎ	里いも				
	納豆	納豆				さとう				
12火	ごはん	牛乳				米		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ものを「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「天ぷら」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。	780	27.8
	とうもろこしはんぺんのソースかけ	魚すりみ			とうもろこし	さとう、でんぶ	油			
	豚肉と根菜のきんぴら	豚肉		にんじん ピーマン	こんにゃく、たけのこ ごぼう、れんこん	じゃがいも さとう	ごま			
	◎ファイバーヨーグルト		ヨーグルト							
13水	ラーメン	牛乳				ラーメン		「安城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コンテストで教育長賞を受賞した料理です。このレシピを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、形よく、食べ応えもあるよう工夫されたメニューです。	763	32.0
	◎安城産野菜たっぷりあんかけ ラーメンの汁	豚肉		にんじん 小松菜	はくさい	でんぶ	米油			
	◎愛知のにぎす揚げぎょうざ(3個)	にぎす たら、みそ		にら、葉ねぎ	キャベツ、たまねぎ 白ねぎ、にんにく、しょうが	パン粉、さとう 小麦粉	なたね油、ラード			
	ごぼうと枝豆のサラダ				ごぼう、とうもろこし、枝豆		ドレッシング			
14木	ごはん	牛乳				米		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。	762	29.0
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ、もやし しょうが	さとう、でんぶ				
	じゃがいもの白みそ汁	生揚げ、白みそ	わかめ	にんじん 小松菜		じゃがいも				
	みかん				みかん					
15金	わかめごはん	牛乳		牛乳、わかめ		米		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。	791	35.6
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	でんぶ、パン粉 小麦粉	なたね油、油			
	はくさいともやしのごまあえ			にんじん	はくさい、もやし	さとう	ごま			
	ほうれん草の卵汁(卵除)	鶏肉、卵、豆腐		にんじん ほうれん草	たまねぎ、しいたけ	でんぶ				
18月	麦ごはん	牛乳				米、大麦		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ピビンバにしました。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。	761	31.0
	ピビンバの具	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				でんぶ、さとう	油			
	あさりとうわかめのスープ	あさり	わかめ	にんじん	たまねぎ、はくさい とうもろこし	でんぶ				
	アーモンド						アーモンド			

日 曜	献 立	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	2群	3群	4群	5群	6群			
	主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、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 種実類			

11月19日(火)は、「愛知と安城を味わう学校給食の日」の献立です。

19	火	ごはん 名古屋風鶏の唐揚げ キャベツときゅうりのゆかりあえ 地元野菜のみそ汁 ⑤蒲郡みかんゼリー	牛乳 牛乳	鶏肉 大豆、油揚げ 赤みそ	牛乳 赤じそ 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 大根 みかん	米 でんぶん、さとう なたね油、ごま	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、豪雨の時に町で洪水が起らないようにする仕組みです。みなさんが住んでいる町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。	845 29.0	
20	水	愛知の大根葉ごはん さんまのしょうが煮 煮みそ はくさいと小松菜のおひたし	牛乳 牛乳	さんま 豚肉、生揚げ 赤みそ	にんじん 小松菜	大根葉 しょうが 大根、こんにゃく 白ねぎ はくさい	米 さとう、でんぶん 里いも、さとう さとう	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特の豆みそで煮込んで作る料理です。地元の味を楽しんでください。	772 31.9	
21	木	ナン キーマカレー タンドリーチキン レモンサラダ コーヒー牛乳の素	牛乳 牛乳	豚肉、大豆 鶏レバー	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ、グリーンピース しょうが キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン	ナン カレールウ オリーブオイル	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。	772 35.2	
25	月	麦ごはん かにしゅうまい(2個) マーボーはくさい りんご	牛乳 牛乳	たら、かに 豚肉、豆腐 赤みそ	チンゲンサイ にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、しょうが はくさい、たけのこ 白ねぎ、きくらげ にんにく、しょうが りんご	米、大麦 小麦粉、でんぶん さとう さとう、でんぶん	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。	786 28.3	
26	火	スライスパン ◎ポテト衣のささみフライ さけときのこのクリーム煮(卵除) ブロッコリーとコーンのサラダ いちじくジャム	牛乳 牛乳	鶏肉	にんじん	たまねぎ、枝豆 まいたけ、しめじ とうもろこし いちじく	パン じゃがいも、米粉 さとう、でんぶん じゃがいも さとう	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下さいね。	840 35.6	
27	水	ごはん 照り焼きハンバーグ みどりキャベツ(味付き) ◎きのこ入り山菜汁(「精霊の守り人」)	牛乳 牛乳	牛肉、豚肉 鶏肉	にんじん	たまねぎ キャベツ、きゅうり わらび、みず、なめこ えのきたけ、かぶ しめじ、しいたけ	米 さとう、でんぶん パン粉	【司書より】「精霊の守り人」は、腕利きの女用心棒、バルサが、不思議な運命を持つ皇子チャグムを守って戦うお話です。戦いの中、大げをしたバルサをいやしやしてくれたのは、幼なじみが作ってくれたきのこ入り山菜汁です。	749 31.8	
28	木	うどん かき揚げうどんの汁 かき揚げ チンゲンサイとツナのあえ物	牛乳 牛乳	鶏肉、ちくわ 油揚げ	にんじん にんじん 春菊	たまねぎ、はくさい しいたけ たまねぎ キャベツ、しょうが	うどん さとう、でんぶん 小麦粉 コーンスターチ ごま	かき揚げとは、魚介類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も、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。	793 30.2	
29	金	ごはん さばの銀紙焼き 豚肉の柳川風(卵除) 小松菜ともやしのアーモンドあえ	牛乳 牛乳	さば、みそ 豚肉、卵 はんぺん	にんじん 葉ねぎ 小松菜	ごぼう、たまねぎ 白ねぎ、こんにゃく もやし	米 さとう、米粉 さとう ごま アーモンド	「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、どじょうとさきか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。	827 37.1	
									摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	830 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るとうれしいです。

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

お知らせ 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。⑤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。

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

