

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和6年11月学校給食献立表 (小学校)

安城市南部学校給食共同調理場

日曜	こん 献	だて 立	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 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	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 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	ぎゅうにゅう しらすばし、こんぶ		れんこん、たまねぎ しいたけ こんにゃく、たまねぎ えだまめ	こめ 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
5	火	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	チンゲンサイ にんじん、はねぎ		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
6	水	むぎごはん ぎゅうにゅう ピピンパのぐ 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	ぎゅうにゅう チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	こめ、おおむぎ さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら	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ピンパにしました。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	
7	木	うどん ぎゅうにゅう かきあげうどんのしる かきあげ チンゲンサイとツナのあえもの	とりにく、ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しゅんぎく チンゲンサイ	うどん さとう、でんぶん こむぎこ コーンスターチ さとう	なたねあぶら あぶら 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。	671	26.2	
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ぐ しろいんげんまめのポタージュ(乳除) 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	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	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	こめ、げんまい さとう	こめあぶら ホワイトルウ オリーブオイル	今日の給食の白いげんまいは、「手巾」という種類です。ここでクイズです。この手巾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 かれいのからあげ れんこんサラダ ざくざくじる	かれい まぐろあぶらづけ	ぎゅうにゅう	れんこん、きゅうり だいこん、こんにゃく ごぼう、しいたけ	こめ でんぶん	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割です。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	
12	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがいため じゃがいものしろみそしる みかん	ぶたにく なまあげ しろみそ	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	こめ さとう、でんぶん じゃがいも	なたねあぶら	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	
13	水	ナン ぎゅうにゅう キーマカレー タンドリーチキン レモンサラダ	ぶたにく、だいず とりレバー とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ しょうが にんじん	ナン 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	カレールウ さとう 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。	587	29.3	
14	木	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 ぶたにくとこんさいのきんぴら りんご	さかなすりみ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	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「茨がら」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	
15	金	わかめごはん ぎゅうにゅう いかにこうみあげ 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 あおさ	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	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	ぎゅうにゅう 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。	627	31.9	

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 ぎゅうにゅう なごやふうとりのからあげ 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	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む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、曇雨の時に貯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。	ふとじは、あんじょうしさんです。かせんは、あいちげんさんです。	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・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 緑黄色野菜	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はん さんまのしょうがに にみそ はくさいとこまつなのおひたし	さんま ぶたにく、なまあげ あかみそ	ぎゅうにゅう	だいこんぼ しょうが	にんじん はねぎ こまつな	こめ 米・パン・めん いも・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自の読みそとどし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
21 木	ラーメン ◎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	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	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 ドレッシング	「愛知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シコンテストで教育賞を受賞した料理です。このレシ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
25 月	ごはん ◎さわらのしおじやき だいこんのそぼろに キャベツとチンゲンサイのしそひきあえ	さわら ぶたにく、なまあげ	ぎゅうにゅう	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
26 火	スライスパン ◎ポテトごろもやさみフライ さけときのこのクリームに(乳除) ブロッコリーとコーンのサラダ いちじくジャム	とりにく さけ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ、えだまめ まいたけ、しめじ とうもろこし いちじく	パン じゃがいも、こめ さとう、でんぶん じゃがいも	なたねあぶら あぶら オリーブオイル ホワイトルグ ドレッシング	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。	689	29.5
27 水	ごはん てりやきハンバーグ みどりキャベツ(あじつき) ◎きのこいりさんさい	ぎゅうにく、ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ 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	こめ さとう、でんぶん パンこ		【司書より】「精堂の守り人」は、鶴利きの女用心権・ハルサが、末息継子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、天がけをしたハルサをいやしてくれたのは、幼なじみが作ってくれたきのこ入り出汁です。	604	27.0
28 木	むぎごはん かにしゅうまい マーボーはくさい ◎ファイバーヨーグルト	たら、かに ぶたにく、とうふ あかみそ	ぎゅうにゅう	たまねぎ、しょうが にんじん、はねぎ チンゲンサイ	たまねぎ、しょうが はくさい、たけのこ しろねぎ、きくらげ にんにく、しょうが	こめ、おおむぎ こむぎこ、でんぶん さとう	ロード	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
29 金	ごはん さばのぎんがみやき ぶたにくのやながわふう(乳除) こまつなとまやしのアーモンドあえ	さば、みそ ぶたにく、たまご はんぺん	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ こまつな	ごぼう、たまねぎ しろねぎ、こんにやく もやし	こめ さとう、こめこ 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
									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

お知らせ ◎(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(旬)のきゅうしよく(旬)にとうじょうする「あんじょうし」と「とりのし」ととれるたべもの

こめ	ほうれんそう	チンゲンサイ	にんじん	かぶ	キャベツ
きゅうり	ねぎ	もやし	ブロッコリー	だいこん	いちじく

