

| 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 生乳 | 鶏肉 豆腐、油揚げ 赤みそ | 赤しそ 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これ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 | 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とだ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。 | 772 31.9 |
| 21 | 木 | ラーメン ④安城産野菜たっぷり あんかけラーメンの汁 ④愛知のにぎす揚げぎょうざ(3個) ごぼうと枝豆のサラダ | 牛乳 | 豚肉 にぎす たら、みそ | にんじん 小松菜 にら、葉ねぎ | はくさい キャベツ、たまねぎ 白ねぎ、にんにく、しょうが ごぼう、とうもろこし、枝豆 | ラーメン でんぶん 米油 パン粉、さとう 小麦粉 なたね油、ロード ドレッシング | 「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シピ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。 | 763 32.0 | |
| 25 | 月 | ごはん ④さわらの塩こうじ焼き 大根のそぼろ煮 キャベツとチンゲンサイのしそひききあえ | 牛乳 | さわら 豚肉 生揚げ | にんじん さやいんげん チンゲンサイ にんじん | たまねぎ、大根 しょうが キャベツ | 米 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 |
| 26 | 火 | スライスパン ④ポテト衣のささみフライ さげときのこのクリーム煮(乳除) ブロッコリーとコーンのサラダ いちじくジャム | 牛乳 | 鶏肉 さげ | にんじん ブロッコリー | 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 | なたね油、油 オリーブオイル ホワイトトル 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。 | 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) ④きのこ入り山菜汁 | 牛乳 | 牛肉、豚肉 鶏肉 鶏肉、豆腐 | 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、勝利の女用木樨、バルサガ、不思議な運命を持つ皇子チャグムを守って闘うお話です。戦いの中、大げをしたバ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山菜汁です。 | 749 31.8 | |
| 28 | 木 | 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 | 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 | ラード | 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。 | 786 28.3 |
| 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 | 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 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) 830
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

