

平成 28 年

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
**9 月学校給食献立表**

(小学校)




安城市北部学校給食共同調理場


日曜	こん 献		だて 立 名	おもにからだ しょうひん しょうひん しょうひん おもに体をつくる食品	おもにからだ しょうし とのめ しょうひん しょうひん おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品	メ ッ セ ー ジ	エネルギー Kcal
	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳						
2 金	はつがげんまいごはん	○	したじめしのぐいかフライのレモンにとうがんじる	ぎゅうにゅう、かまぼこいかフライ、とりにくあぶらあげ	とうがん、にんじん、ほうれんそうしいたけ、レモンかじゅうごぼう、こんにやく、しめじ	はつがげんまいごはん でんぶん、なたねあぶら、さとう	とうがんは 7がつから9がつにとれるやさいです。すずしいところにおいておくと ふゆになってもたべられます。	602
5 月	むぎごはん	○	ビビンバ きんしたまご はるさめスープ むらさきもちチップス	ぎゅうにゅう、ハム ぶたにく、きんしたまご	にんじん、はくさい、ねぎ メンマ、くろきくらげ、しいたけ にんにく、もやし、チンゲンサイ	むぎごはん、はるさめ、さとう こめあぶら、ごま、ごまあぶら むらさきもちチップス	ビビンバは にんきメニューです。あつさがきびしいので なつパテをよぼうしてくれる ぶたにくをつかっています。	609
6 火	こめこパン	○	とうふハンバーグのブラウンソースかけ ラタトゥイユ アセロラジュレのフルーツあえ	ぎゅうにゅう、ベーコン とうふハンバーグ	たまねぎ、かぼちゃ ズッキーニ、なす、きパブリカ トマト、にんにく、マッシュルーム パイナップル、もも	こめこパン、オリーブオイル こめあぶら、さとう アセロラジュレ	くだものは いちにちに200g とるとよいとされています。フルーツあえはとうめいカップにいれてくばりましょう。	644
7 水	わかめごはん	○	さんまのにつけ ぶたにくとやさいのしょうがに キャベツのたくあんあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく さんまのにつけ、わかめ	こんにやく、たまねぎ、にんじん さやいんげん、しょうが キャベツ、たくあんづけ	ごはん、じゃがいも さとう、ごま	さんまは「秋刀魚」とかき あきがしゆんのさかなです。てつぶんもおおくふくまれるので ひんげつを よぼうしてください。	648
8 木	ソフトめん	○	ジャージャーめん こめこししゃもフライ(2こ) きゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく あかみそ、こめこししゃもフライ きゅうりの	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、たけのこ もやし、きゅうり	ソフトめん、さとう、でんぶん なたねあぶら、ごま ごまあぶら	ジャージャーめんは ちゅうごくりょうりのひとつです。ほんばのあじは とうばんじゃんや とうがらしがはいっているので からいです。	728
9 金	ごはん	○	えびピラフのぐ チーズオムレツ ミートボールといかのトマトに	ぎゅうにゅう、ミートボール いか、ベーコン チーズオムレツ、えび	たまねぎ、にんじん、キャベツ ピーマン、トマト、にんにく とうもろこし、マッシュルーム グリーンピース	ごはん、オリーブオイル こめあぶら	トマトには はだをきれいにしてくれるはたらきやつかれをとってくれるはたらきがあります。	720
12 月	ごはん	○	さばのぎんがみやき ちゃんこに ごまきゅうり	ぎゅうにゅう、とりにくだんご さばのぎんがみやき	もやし、にんじん、ごぼう にら、こんにやく、きゅうり	ごはん、さとう、ごま	ちゃんこには にらがはいっています。にらはからだをつよくなる はたらきのあるやさいです。	615
13 火	ごはん	○	えびわかめはんぺん こうやどうふのいりに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう、こうやどうふ とりにく、えびわかめはんぺん	こんにやく、にんじん さやいんげん、ほうれんそう キャベツ	ごはん、さとも、さとう こめあぶら、アーモンド	こうやどうふは とうふをさむいなか そとで こおらせて つくっていたため こおりどうふとも よばれていました。	578
14 水	ごはん	○	コーンしゅうまい ホイコーロー ちゅうかふうサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく あかみそ、コーンしゅうまい きわかめ	キャベツ、たまねぎ、にんじん たけのこ、さやいんげん しょうが、にんにく、もやし とうもろこし	ごはん、さとう、でんぶん ごま、ドレッシング	しゅうまいは ちゅうごくりょうりの てんしんのひとつです。ぶたひきにくと とうもろこしを こむぎでつくったうすいかわでつつみ むしてつくりました。	599
15 木	ごはん	○	さともコロッケ ◎つきなじる いりこふりかけ ※つきみゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく しらすぼし、かつおぶし しおこんぶ	だいこん、にんじん こまつな、ねぎ	ごはん、かぼちゃボール さともコロッケ、なたねあぶら ごま、さとう、つきみゼリー	おつきみこんだてです。ことしのおつきみは9がつ15にちです。つきなじるには じゅうごやのおつきさまを イメージした かぼちゃボールが はいっています。	649
16 金	ごはん	○	ほうれんそういりたまごやき のっぺいじる いそかあえ きらずあげ	ぎゅうにゅう、とりにく ほうれんそういりたまごやき やきのり	にんじん、だいこん、ねぎ こんにやく、キャベツ、もやし	ごはん、さとも、でんぶん こめあぶら、さとう、きらずあげ	いそかあえには のりがはいっています。のりは かおりや あじがよいだけでなく ビタミンやミネラル、しょうもつせんいが たくさんはいっています。	573
20 火	サンドイッチ パンズパン	○	えびカツ トマトスープ ポイルキャベツ こぶくろノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう、ソーセージ えびカツ	にんじん、たまねぎ とうもろこし、モロヘイヤ ローストオニオン、トマト キャベツ	サンドイッチパンズパン ライスマカロニ、こめあぶら なたねあぶら ノンエッグタルタルソース	サンドイッチパンズパンに えびカツと ポイルキャベツをはさみ ノンエッグタルタルソースをかけて たべましょう。	620

日曜	こん 献		だて 立		めい 名		おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品	メッセージ	エネルギー Kcal
	しゅしょく 主食	ぎゅうじゆ 牛乳	しゅきさい 主菜	ふくさい 副菜	た じゆんじよ 其他の順序						
21	水	ごはん	○	にくだんご(2こ) おやこじる キャベツのごまゆかり			ぎゅうにゅう、とりにく、たまご かまぼこ、とうふ、にくだんご	たまねぎ、にんじん ほうれんそう、しいたけ キャベツ、きゅうり、ゆかりこ	ごはん、でんぶん、ごま	ゆかりとは しおづけにしたあかじそのはを かんそうさせて こなにしたものです。	599
23	金	ごはん	○	マーボーどうふ あげこめこぎょうざ(2こ) もやしのナムル			ぎゅうにゅう、ふたにく、とうふ あかみそ、こめこぎょうざ	たまねぎ、にんじん、たけのこ ねぎ、くろきくらげ、にんにく しょうが、もやし、きゅうり	ごはん、さとう、でんぶん なたねあぶら、ごまあぶら	ナムルとは かんこくりょうりのひとつでもやしなどのやさいと ちょうみりょうと ごまあぶらであえたものをいいます。	707
26	月	ごはん	○	いわしのしょうがに にくじゃが こんぶあえ			ぎゅうにゅう、ふたにく いわしのしょうがに しおこんぶ	こんにやく、たまねぎ にんじん、さやいんげん キャベツ	ごはん、じゃがいも、さとう	しょうがには にくや さかなの なまぐささを けすころがあるため おおくりょうりでつかわれています。	628
27	火	ラーメン	○	チャンポンふうめん えびのからあげ えだまめ アセロラミニゼリー			ぎゅうにゅう、ふたにく、いか えびのからあげ	キャベツ、にんじん、もやし にら、しいたけ、えだまめ	ラーメン、でんぶん なたねあぶら アセロラミニゼリー	チャンポンとは ながさきの きょうどりょうりです。にくや きよかいのい やさいをつかっているのがとくちょうです。	606
28	水	むぎごはん	○	なつやさいのカレーライス かいそうサラダ 🍷れいとうピーチ			ぎゅうにゅう、ふたにく チーズ、だっしふんにゅう かいそうミックス	なす、ピーマン、たまねぎ かぼちゃ、トマト、きゅうり とうもろこし、もも	むぎごはん、カレールウ こめあぶら	かいそうには しょくもつせんいがたくさん ふくまれており、おなかのなかを きれいにしてくれます。	630
29	木	クロスロールパン	○	ポイルソーセージ さつまいものクリームシチュー レモンサラダ いちじくジャム			ぎゅうにゅう、とりにく だっしふんにゅう、ソーセージ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモンかじゅう	クロスロールパン、さつまいも ホワイトルウ、オリーブオイル さとう、いちじくジャム	さつまいもは あまみがあることが とくちょうです。さつまいもは60~70℃のおんどで ゆっくりかねつすることで あまくなります。	719
30	金	ごはん	○	うまに かぼちゃのてんぷら きりぼしだいこんのピカカラいため			ぎゅうにゅう、うずらたまご すりみだんご、かくあげ こんぶ、ベーコン	こんにやく、にんじん さやいんげん、かぼちゃのてんぷら あかパブリカ きりぼしだいこん、にんにく	ごはん、じゃがいも、さとう なたねあぶら、ごまあぶら ごま	きりぼしだいこんは だいこんをほそくきり てんぷらにし、かんそうさせたものです。たいようのひかりをあびることで あまくなります。	664


## まごわやさしい



じゃがいも



さつまいも



さといも

いものおいしい季節となりました。いものなかまには、じゃがいも、さつまいも、さといも、やまいもなどがあります。

わたしが食べている「いも」とは、地下にある茎の一部が大きくなったもの(じゃがいもや さといもなど)や根の一部が大きくなったもの(さつまいもや やまいもなど)です。養分となる水分やでんぷんをたっぷり蓄えている「いも」は、昔から重要なエネルギー源として食べられてきました。ビタミンCやB1の多い「いも」や、食物繊維の多い「いも」、ぬめりのある「いも」などそれぞれ味や栄養に特徴があります。いろいろな「いも」を味わってみましょう。

**おしらせ**      せつしゆきじゆん      640

ざいりょう っごう  
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。

まいつき 19 にちは「しょくいくのひ~おうちでごはんのひ~」です。

こんげつのきゅうしょ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

こめ    チンゲンサイ    なす    とうがん    しそ    ピーマン    いちじく

こんだては、きほんとして しゅさい、ふくさい、しるもの、デザートのにじゆんに かけてあります。ごはんにまぜるものやめんりょうりは、しゅしょくとして さいしょにかけてあります。

もっと愛知県産品を食べよう  
私たちは、いいともあいち運動(地産地消)を応援しています!

**不要になったら、リサイクルへ**  
雑がみとして出してください。

安城市は平成 24 年 6 月より独自に放射線測定装置を購入し、東日本を中心に 17 都県で生産された青果物を対象に検査を行っています。検査結果等につきましては市ホームページでご確認ください。また、主な食材の産地につきましても市のホームページにてご覧いただけます。