

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

(中学校)



安城市南部学校給食共同調理場

日 曜	献 立 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	学校 盛り付け例
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序						
2 金	麦ごはん	○	夏野菜のカレーライス 海そうサラダ ⊗冷凍ピーチ	牛乳、豚肉、チーズ 脱脂粉乳、海そうミックス	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	麦ごはん、カレールウ こめあぶら	海そうには、食物繊維が豊富に含まれており、腸内をきれいにしてくれます。	764	B2
5 月	発芽玄米 ごはん	○	したじめしの具 いかフライのレモン煮 とうがん汁 ⊗いちごヨーグルト	牛乳、かまぼこ いかフライ、鶏肉、油揚げ いちごヨーグルト	とうがん、にんじん ほうれん草、しいたけ レモン果汁、ごぼう こんにゃく、しめじ	発芽玄米ごはん、でんぶ なたね油、さとう	とうがんは7月から9月に採れる野菜です。涼しいところで保管をすると冬までもつことから、「冬瓜」と呼ばれています。	742	B2
6 火	ごはん	○	いわしの生姜煮 肉じゃが こんぶあえ	牛乳、豚肉 いわしの生姜煮、塩昆布	こんにゃく、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	生姜には肉や魚の生臭さを消す効果や、殺菌効果があるため、多くの料理で使われています。	792	A
7 水	米粉パン	○	豆腐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	牛乳、ベーコン 豆腐ハンバーグ	たまねぎ、かぼちゃ、ズッキーニ なす、黄パプリカ、トマト にんにく、マッシュルーム パイナップル、もも	米粉パン、オリーブオイル 米油、さとう、アセロラジュレ	果物の一日の摂取目標量は200gです。果物には鉄分の吸収をアップさせてくれるビタミンCが多く含まれています。	755	C
8 木	麦ごはん	○	ビビンバ 錦糸卵 春雨スープ 紫いもチップス	牛乳、ハム、豚肉、錦糸卵	にんじん、はくさい、ねぎ メンマ、黒きくらげ しいたけ、にんにく、もやし チンゲンサイ	麦ごはん、はるさめ、さとう 米油、ごま、ごま油 紫芋チップス	ビビンバは人気メニューです。暑さが厳しいので、夏バテをしないようにビタミンB1がたくさん含まれている豚肉を使用しています。	744	B2
9 金	ソフトめん	○	ジャージャー麺 米粉ししゃもフライ(2個) きゅうりのあえもの	牛乳、豚肉、赤みそ 米粉ししゃもフライ 焼きのり	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 なたね油、ごま、ごま油	ジャージャー麺は中国料理の一つです。本場の味は豆板醤や唐辛子が入っているためピリ辛です。	905	B1
12 月	ごはん	○	うま煮 かぼちゃの天ぷら 切干し大根のピリカラ炒め 野菜ふりかけ	牛乳、うずら卵、すりみ団子 かくあげ、昆布、ベーコン	こんにゃく、にんじん さやいんげん、かぼちゃの天ぷら 赤パプリカ、切干し大根 にんにく、野菜ふりかけ	ごはん、じゃがいも、さとう なたね油、ごま油、ごま	切り干し大根は大根を細く切り、天日で干して乾燥させたものです。太陽の光を浴びることで甘さが増します。	820	A
13 火	ごはん	○	えびわかめはんぺん 高野豆腐の炒り煮 アーモンドあえ ⊗野菜ゼリー	牛乳、高野豆腐、鶏肉 えびわかめはんぺん	こんにゃく、にんじん さやいんげん、ほうれん草 キャベツ	ごはん、さといも、さとう 米油、アーモンド 野菜ゼリー	高野豆腐は豆腐を寒中、屋外で凍らせて作っていたため、氷豆腐とも呼ばれていました。	779	A
14 水	ごはん	○	里芋コロッケ ◎月菜汁 いりこふりかけ ⊗月見ゼリー	牛乳、鶏肉、しらす干し かつお節、塩昆布	大根、にんじん、小松菜 ねぎ	ごはん、かぼちゃボール 里芋コロッケ、なたね油 ごま、さとう、月見ゼリー	お月見献立です。今年のお月見は9月15日です。月菜汁には十五夜のお月様をイメージしたかぼちゃボールが入っています。	811	A
15 木	ごはん	○	さばの銀紙焼き ちゃんこ煮 ごまきゅうり	牛乳、鶏肉団子 さばの銀紙焼き	もやし、にんじん、ごぼう にら、こんにゃく、きゅうり	ごはん、さとう、ごま	ちゃんこ煮には、にらが入っています。にらは、独特な匂いがありますが、体の免疫力を高める働きがある野菜です。	772	A
16 金	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	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 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、レモン果汁	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	さつまいもは甘味があることが特徴です。さつまいもは60～70℃の温度でゆっくり加熱することで甘くなります。	813	C
20 火	ごはん	○	肉団子(3個) 親子汁 キャベツのごまゆかり	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ 豆腐、肉団子	たまねぎ、にんじん ほうれん草、しいたけ キャベツ、きゅうり、ゆかり粉	ごはん、でんぶ、ごま	ゆかりとは、塩漬けにした赤じその葉を乾燥させ、粉末状にしたものです。	777	A

日曜	献立名			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	学校 盛り付け例
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序						
21 水	ごはん	○	マーボー豆腐 揚げ米粉ぎょうざ(2個) もやしのナムル	牛乳、豚肉、豆腐 赤みそ、米粉ぎょうざ	たまねぎ、にんじん、たけのこ ねぎ、黒きくらげ、にんにく しょうが、もやし、きゅうり	ごはん、さとう、でんぶ なたね油、ごま油	ナムルとは韓国料理の一つで、もやしなどの野菜と調味料とごま油であえたものを言います。	855	A
23 金	ラーメン	○	チャンボン風めん えびの唐揚げ 枝豆 アーモンド	牛乳、豚肉、いか えびの唐揚げ	キャベツ、にんじん、もやし にら、しいたけ、枝豆	ラーメン、でんぶ なたね油、アーモンド	チャンボンとは長崎の郷土料理です。肉、魚介類、野菜を使っているのが特徴です。	735	B1
26 月	ごはん	○	えびピラフの具 チーズオムレツ ミートボールといかのトマト煮 コーヒー牛乳の素	牛乳、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 米油、コーヒー牛乳の素	トマトには、リコピンやクエン酸という栄養が豊富に含まれています。リコピンは肌をきれいにしてくれる働きがあり、クエン酸には疲労回復効果があります。	856	B2
27 火	わかめ ごはん	○	さんまの煮付け 豚肉と野菜の生姜煮 キャベツのたくあんあえ	牛乳、豚肉 さんまの煮つけ、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、たくあん漬	ごはん、じゃがいも さとう、ごま	さんまは、「秋刀魚」と書き、秋が旬の魚です。鉄分も多く含まれるので、貧血を予防してくれます。	822	A
28 水	ごはん	○	コーンしゅうまい(2個) ホイコーロー 中華風サラダ 卓上ドレッシング	牛乳、豚肉、赤みそ コーンしゅうまい、荳わかめ	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 ごま、ドレッシング	しゅうまいは中国料理の点心の一つです。豚ひき肉と、とうもろこしを小麦粉で作った薄い皮で包み、蒸して作りました。	790	A
29 木	ごはん	○	ほうれん草入り卵焼き のっぺい汁 磯香あえ きらず揚げ	牛乳、鶏肉 ほうれん草入り卵焼き 焼きのり	にんじん、大根、ねぎ こんにやく、キャベツ、もやし	ごはん、さといも でんぶ、米油、さとう きらず揚げ	磯香あえは、キャベツともやしにしょうゆと砂糖と焼きのりを合わせたものです。のりは、香りや味が良いだけでなくビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。	775	A
30 金	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 小袋ノンエッグタルタルソース	牛乳、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 米油、なたね油 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食べましょう。	751	C



じゃがいも

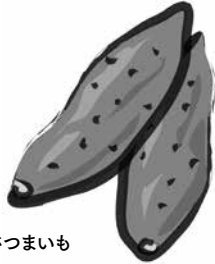


さといも

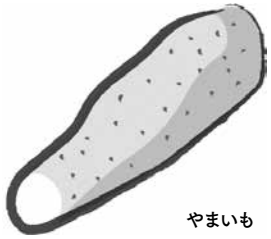
まごわやさしい

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。

私たちが食べている「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ぶ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。



さつまいも




やまいも

お知らせ せっしゅきじゅん 820

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。
 *学校盛り付け例は、クラス掲示されている盛り付け例(A~C)を参考にして盛り付けましょう。

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」でとれるたべもの









米 チンゲンサイ なす とうがん しそ ピーマン いちじく

献立は、基本として主菜、副菜、汁物、デザート順に書いてあります。ごはん混ぜるものや、めん料理は、主食として最初に書いてあります。



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。