

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)




安城市南部学校給食共同調理場

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	がっこう 学校 も盛り付け例
				しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい 主菜、副菜、その他の順序			
2 金	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、ぶたにく 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 しょう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	B2
5 月	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	B2
6 火	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、ぶたにく 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 なまぐさを け すこうかがあるため おおくのりょうりでつかわれ ています。	628	A
7 水	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	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。くだものには イライラをふせいでくれる ビタミンCが たくさんふくまれています。	644	C
8 木	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	B2
9 金	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 やきのり	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 とうぼんじゃんや とうが らしがはいっているのだからです。	728	B1
12 月	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リカラいため	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、あかパプリカ 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 びぼしし、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	A
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、さといも、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	A
14 水	ごはん	○	さといもコロッケ ㊦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 さといもコロッケ 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	A
15 木	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 からだをつよくする はたらきのあるやさいです。	615	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	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	C
20 火	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	A

日曜	こん 献		だて 立	めい 名	からだ おもに体をつくる食品	からだ ちょうし ととの おもに体の調子を整える食品	しよくひん 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 エネルギー	がっこう 学校
	しよくひん 主食	しよくひん 牛乳			しよくひん 主菜、副菜、その他の順序	しよくひん	しよくひん		しよくひん	Kcal
21	水	ごはん	○	マーボー豆腐 あげこめごきょうざ (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 こめごきょうざ	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 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	A
23	金	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 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 きょうかいるい やさいをつかっている のがとくちょうです。	606	B1
26	月	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	B2
27	火	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、ふたにく 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 あきがしゅんのさか なです。てつぶんもおおおくふくまれるので ひん けつをばほうしてくれます。	648	A
28	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、ふたにく あかみそ、コーンしゅうまい くきわかめ	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 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 のひつです。ふたひきにくと とうもろこしを むぎこでつくったうすいかわでつつみ むしてつ くりました。	599	A
29	木	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 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、さといも、でんぶ 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、しよくもつせんいが たくさんはいて います。	573	A
30	金	サンドイッチ バンズパン	○	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	サンドイッチバンズパン 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	サンドイッチバンズパンに 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	C



じゃがいも

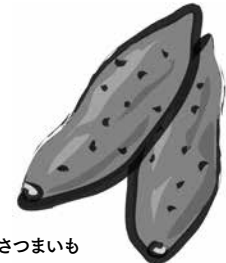


さといも

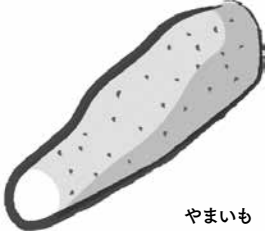
## まごわやさしい

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ぷんをたっぷりと蓄えている「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B<sub>1</sub>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

**おしらせ**

材料は都合によりかわることがあります。








〇は、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。

\*がっこうもりつけは、グラスけいじされてい もりつけは (A~C) をさんこうにして もりつけましょう。

まいつき 19 にちは「しよくいくのひ~おうちでごはんのひ~」です。

こんげつのきゅうしよ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、デザートのにんじんにかいてあります。ごはんにまぜるものやめんりょうりは、しよくとして さいしょにかいてあります。

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。