

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**




安城市中部学校給食共同調理場

日 曜	こん 献		だて 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
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳						
2 金	ごはん	○	マーボー豆腐 あげこめごぎょうざ(2こ) もやしのナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、あかみそ こめごぎょうざ	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、でんぷん 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す。もやしなどのやさいと ちょうみょうと ごまあぶらであえたものです。	593
5 月	ごはん	○	ごもくあつやきたまご 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 ごもくあつやきたまご、やきのり	にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、こんにやく、キャベツ もやし	ごはん、さとも、でんぷん 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。のりはおろやあじがよいだけではなく、ビタミンやミネラル、しょくもつせんいがたくさんはいっています。	498
6 火	ソフトめん	○	ジャージャーめん こめこししゃもフライ 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、でんぷん なたねあぶら、ごま ごまあぶら	こめこししゃもフライは ほねまでたべられます。ほねや はをじょうぶにするカルシウムがおおおくまれています。	579
7 水	ごはん	○	にくだんごのあまからに かきたまじる ゆかりあえ	ぎゅうにゅう、たまご かまぼこ、とうふ にくだんご	にんじん、ねぎ、しいたけ キャベツ、ゆかりこ	ごはん、でんぷん こめあぶら、さとう、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 こまかくしたものです。きょうは、キャベツとあえていきます。	489
8 木	クロスロールパン	○	やきソーセージ 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、こめあぶら オリーブオイル、さとう いちじくジャム	さつまいものおいしいきせつです。さつまいもは、じかんをかけてゆっくり ひを とおすと あまくおいしくなります。	560
9 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ソースいため	ぎゅうにゅう、すりみだんご かくあげ、こんぶ あおのりこ、かつおぶし	こんにやく、にんじん さやいんげん、かぼちゃのてんぷら きりぼしだいこん、キャベツ もやし、しょうが	ごはん、じゃがいも さとう、なたねあぶら	きりぼしだいこんは、だいこんを ほそくきり、かんそうさせたものです。にものや いためもの、しるものや あえものなど いろいろなりようにつかわれています。	518
12 月	むぎごはん	○	なつやさいのカレーライス かいそうサラダ たくじょうドレッシング かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく かいそうミックス かたぬきチーズ	かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ なす、トマト、きゅうり とうもろこし	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 おおおくまれています。おなかのなかを きれいにしてくれます。	489
13 火	ごはん	○	ぶたじる さともコロッケ いりこふりかけ ☆つきみゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、あかみそ しらすぼし、かつおぶし しおこんぶ	だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ、ピーマン	ごはん、さともコロッケ なたねあぶら、ごま、さとう つきみゼリー	きょうは、おつきみこんだてです。じゅうごやには、すすきやおだんご、さともなどをおそなえして つきをながめるふうしゅうがあります。	582
14 水	ごはん	○	えびピラフのぐ チーズオムレツ じゃがいもスープ	ぎゅうにゅう、ベーコン チーズオムレツ、えび	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、とうもろこし マッシュルーム、グリーンピース	ごはん、じゃがいも こめあぶら、オリーブオイル	スープには、たくさんのじゃがいもがはいっています。じゃがいもには、ビタミンCがおおおくまれています。えびピラフのぐを ごはんにまぜてたべましょう。	492
15 木	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 たくじょうノンエッグマヨネーズ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう、ソーセージ えびカツ	にんじん、たまねぎ チンゲンサイ、とうもろこし 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、オリーブオイル キャベツをはさんで ノンエッグマヨネーズをかけてたべましょう。	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んで ノンエッグマヨネーズをかけてたべましょう。	521
16 金	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 カラフルあえ	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、きゅうり	ごはん、じゃがいも さとう	さんまは かんじで「秋刀魚」とかきます。あきが しゆんのさかなです。ひんけつをよぼうするはたらきのある てつぶんをおおおくんでいきます。	538
20 火	こめこパン (こむぎいり)	○	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、きいろパプリカ、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	ラタトゥイユは、フランスなんぶ プロヴァンスちほうの やさいのこみりょうりです。トマト、なす、パプリカなどのやさいを オリーブオイルでいためてつくります。	556

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
	しゅしよく 主食	牛乳			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		
21	水	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 とうがんに	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、にんじん、チンゲンサイ 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	とうがんに 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。	493
23	金	ごはん	○	ホイコーロー コーンしゅうまい ちゅうかふうもやしサラダ 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 ドレッシング	ホイコーローはぶたにくとキャベツ、たまねぎ、 にんじんなどの たくさんのやさいをいためて、 あかみそや さとうなどで あじつけをします。	487
26	月	ごはん	○	さばのぎんがみやき ちゃんこに キャベツのたくあんあえ	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 チンゲンサイ、こんにやく キャベツ、たくあんづけ	ごはん、さとう、ごま	キャベツには、ビタミンCがおおくふくまれてい ます。どんなりょうりにもよくあいます。	527
27	火	ごはん	○	ビビンバ きんしたまご はるさめスープ さつまいもスティック	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	ごはん、はるさめ、さとう こめあぶら、ごま、ごまあぶら さつまいもスティック	ビビンバは にんきのあるメニューです。なつパ テをよぼうしてくれる「ぶたにく」や あんじょう しでとれた「チンゲンサイ」をつかいます。	489
28	水	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、じゃがいも、さとう こめあぶら、アーモンド	こうやどうふは とうふをさむいそとで おらせ てつくっていたため「こりどうふ」ともよばれて います。	482
29	木	ラーメン	○	ごもくラーメン とりにくのからあげ れいとうみかん	ぎゅうにゅう、かまぼこ わかめ、とりにく	はくさい、もやし、にんじん メンマ、ねぎ、みかん	ラーメン、でんぶん なたねあぶら	とりにくのからあげは、ちょうりじょうで とり にくにしたあじと でんぶんをつけて、あぶらであ げます。にんきのあるこんだてのひとつです。	526
30	金	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 きゅうり	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 すはたらきがあり、おおくのりょうりにつかわれ ています。	513



じゃがいも

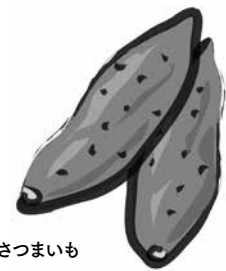


さといも

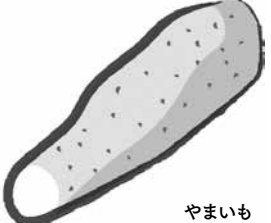
## まごわやさしい

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。

は、かみかみメニューです。

は、業者直送です。容器は園で処理してください。

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



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!

こんだては、きほんとして しゅさい、ふくさい、しるもの、デザートのにんにくにかいてあります。ごはんにまぜるものや めんりょうりは、しゅしよくとして さいしょにかいてあります。

**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。