

平成 28 年

がっこうきゅうしょくこんだてひょう




10 月学校給食献立表

(中学校)



安城市北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
	主 食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序					
3 月	ごはん	○	五目ちらし寿司の具 ごんべい汁 さつま芋の天ぷら	牛乳、鶏肉、豆腐 ミックスみそ、まぐろ油漬 しらす干し、ちくわ、油揚げ	大根、にんじん、ごぼう ねぎ、たけのこ、しいたけ	ごはん、さつま芋の天ぷら なたね油、さとう	ご飯に「五目ちらし寿司の具」を混ぜて「ちらし 寿司」にして食べましょう。	757
4 火	発芽玄米 ごはん	○	ハヤシライス ひじき入り海そうサラダ 卓上ドレッシング 角チーズ	牛乳、豚肉、鶏レバー 脱脂粉乳 ひじき入り海そうミックス 角チーズ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゅうり とうもろこし	発芽玄米ごはん じゃがいも、ハヤシルウ ドレッシング	「発芽玄米」は玄米を発芽させた物で白米より も栄養価が高くなっています。白米には含まれ ないビタミンB ₁ やミネラルを豊富に含んでいます。	798
5 水	麦ごはん	○	親子煮 いか団子のたこやき風 しそ味ひじき	牛乳、鶏肉、卵、油揚げ いか団子、青のり粉 かつお節、しそ味ひじき	たまねぎ、にんじん さやえんどう、しょうが	麦ごはん、じゃがいも さとう、米油、でんぶん	「いか団子のたこやき風」は、「いか団子」を焼 いた後、たこ焼き風味のソースのようなたれをか らめて調理します。	758
6 木	きしめん	○	かれいフライ 五目きしめん もやしときゅうりのあえもの Ⓢ南吉からのおくりもの	牛乳、鶏肉、かまぼこ 油揚げ、かれいフライ	にんじん、ほうれん草 しいたけ、もやし、きゅうり	きしめん、さとう、なたね油 南吉からのおくりもの	「きしめん」は、名古屋独特の「平打ちうどん」 です。別名「いもかわ」、関東では 「ひもか わ」などとも呼ばれています。	820
7 金	ごはん	○	生揚げと豚肉のみそ炒め つくね みかん	牛乳、生揚げ、豚肉 赤みそ、つくね	にんじん、たけのこ キャベツ、ねぎ、しょうが しいたけ、みかん	ごはん、さといも、さとう	「つくね」とは、細かくした肉につなぎの卵を加え て、粘りの出るまで混ぜ合わせ、団子のように丸め た物を言います。今日のつくねには、卵アレルギーの 人たちが食べられるように卵は使用していません。	798
11 火	スライス パン	○	チキンパティのトマトソースかけ オニオンスープ ポイルキャベツ (味付き) 大豆チョコクリーム	牛乳、ベーコン チキンパティ	にんじん、たまねぎ とうもろこし ローストオニオン、トマト キャベツ	スライスパン、じゃがいも なたね油、さとう 大豆チョコクリーム	「オニオンスープ」にはたまねぎがたくさん入っ ています。たまねぎには消化液の分泌を促す作 用があります。じゃがいも、にんじんも入って いて、野菜がたっぷりのスープです。	903
12 水	ごはん	○	さばのおかか煮 大根と豚肉の煮物 キャベツのごまゆかり	牛乳、豚肉、はんぺん 昆布、さばのおかか煮	こんにゃく、大根 にんじん、さやいんげん キャベツ、ゆかり粉	ごはん、さとう、ごま	10月頃は「さば」が美味しくなる時期です。「さ ばのおかか」はうま味を出す「鰹節」を使って 煮てあります。「さばをよむ」の語源はこの「さ ば」からきています。	758
13 木	小型 ロールパン	○	ハンバーグ シーフードスパゲティ コーンサラダ 卓上ソイドレッシング Ⓢ豆乳デザート	牛乳、ベーコン、えび、いか ハンバーグ、豆乳デザート	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり とうもろこし	小型ロールパン スパゲティ、米油 ドレッシング	シーフードスパゲティには、えびといかが入っ ています。ケチャップ味で食べやすくしてありま す。豆乳は「畑の肉」と言われる大豆から作ら れています。	774
14 金	ごはん	○	揚げ魚のレモン煮 野菜とビーフンのごま炒め	牛乳、豚肉、ちくわ、まぐろ	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、レモン果汁	ごはん、ビーフン、ごま ごま油、なたね油、さとう	「ビーフン」は、台湾や中国で良く使われるうるち 米を原料として作られた押し出しめんです。「春 雨」は、でんぶんから作られるもので別の物です。	789
17 月	ごはん	○	中華飯 あじの唐揚げ甘酢あんかけ 茎わかめ入りサラダ Ⓢ根羽ヨーグルト	牛乳、豚肉、いか あじの唐揚げ、茎わかめ ヨーグルト	にんじん、たけのこ はくさい、たまねぎ チンゲンサイ、黒きくらげ もやし	ごはん、さとう、でんぶん ごま油、なたね油	魚の「あじ」を食べやすいように油で揚げた後、 ケチャップ味の甘酢をかけました。	805
18 火	わかめ ごはん	○	たらのみそマヨネーズ焼き 筑前煮 赤かぶあえ Ⓢチーズドッグ	牛乳、鶏肉、ちくわ、わかめ たらのみそマヨネーズ焼き	こんにゃく、ごぼう れんこん、たけのこ にんじん、さやいんげん しいたけ、キャベツ 赤かぶ漬	ごはん、さといも、さとう ごま、チーズドッグ	「筑前煮」とは、鶏肉と野菜の「炒め煮」のこ とです。ごぼう、れんこん、たけのこなど たくさ んの材料が入っています。	865
19 水	ごはん	○	シャーレン豆腐 春巻 しそきゅうり	牛乳、豆腐、豚肉、えび	たまねぎ、にんじん たけのこ、ねぎ、黒きくらげ 春巻、きゅうり、ゆかり粉	ごはん、さとう、でんぶん なたね油	「春巻」は、中国点心料理の一つです。しょうゆ などで味付けした豚肉や野菜を皮で包んで油 で揚げたものです。	844

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
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序					
20 木	ミルク ロールパン	○	ミネストローネ タンドリーチキン 青パパイヤのサラダ 卓上ドレッシング	牛乳、ベーコン 白いんげん豆 タンドリーチキン	セロリ、たまねぎ、にんじん キャベツ、トマトジュース 青パパイヤ、きゅうり とうもろこし	ミルクロールパン ライスマカロニ ドレッシング	完熟前の「パパイヤ」は、野菜として使われま す。今日は千切りにしたパパイヤをサラダに使 います。パパイヤにはタンパク質分解酵素の一 つであるパパインを含んでいます。	744
21 金	ごはん	○	マーボービーンズ 米粉ホキフライの香味ソースがけ アセロラミニゼリー	牛乳、豆腐、豚肉、大豆 赤みそ、米粉ホキフライ	にんじん、たまねぎ、ねぎ にんにく、しょうが、レモン果汁	ごはん、さとう、でんぶ ん ごま油、米油、なたね油 アセロラミニゼリー	「ホキ」は「メルルーサ科」の魚の仲間です。 ニュージーランド周辺の水深500mから600m 付近に生息しています。白身魚で淡白な味の肉質です。	853
24 月	ごはん	○	五目厚焼き卵 三平汁 おひたし ☉鬼まんじゅう	牛乳、さけ、昆布 五目厚焼き卵	大根、にんじん、ねぎ もやし、ほうれん草	ごはん、じゃがいも、さとう 鬼まんじゅう	「三平汁」は北海道の郷土料理です。鮭、たら 、ニシンなどの魚を野菜と一緒にだして煮た ものです。今日は汁物にしてあります。	786
25 火	ラーメン	○	◎わかめコーンラーメン ささみチーズ入りフライ きゅうりのナムル カシューナッツ	牛乳、豚肉、わかめ ささみチーズ入りフライ 焼きのり	はくさい、もやし とうもろこし、にんじん メンマ、ねぎ、きゅうり	ラーメン、でんぶ ん なたね油、ごま、ごま油 カシューナッツ	とうもろこしと、ミネラルたっぷりの「わかめ」を 入れたしょう味のラーメンの汁にしました。	795
26 水	ごはん	○	いわしの煮付け キャベツのかおりあえ 豚汁 ごま大豆	牛乳、豚肉、油揚げ わかめ、赤みそ いわしの煮付け、大豆	大根、にんじん、ねぎ キャベツ、青じそ粉	ごはん、さといも、ごま	今日の「いわしの煮付け」は、骨まで食べられる ように軟らかく煮てあります。骨や歯を丈夫に するカルシウムがたくさん摂れます。	773
27 木	りんごパン	○	オムレツ カレーソテー みかんサラダ 卓上ノンエッグマヨネーズ アーモンド	牛乳、豚肉、ベーコン オムレツ	キャベツ、たまねぎ にんじん、とうもろこし グリーンピース、はくさい きゅうり、みかん	りんごパン、ライスマカロニ ノンエッグマヨネーズ アーモンド	「カレーソテー」には「米粉」から作られた「ラ イスマカロニ」が入っています。豚肉、ベーコン、 野菜をカレー粉で味付けしてあります。	810
28 金	わかめ ごはん	○	さんまの蒲焼き きのご汁 からしあえ	牛乳、かまぼこ、さんま わかめ	えのきたけ、しめじ ほうれん草、しいたけ もやし、キャベツ、とうもろこし	ごはん、なたね油、さとう でんぶ	「香り まつたけ 味 しめじ」と言われるよ うに、味の良い「しめじ」を汁に入れました。秋 の季節を感じてください。	766
31 月	ごはん	○	ミンチカツ かきたま汁 みどりキャベツ 卓上ソース ココア牛乳の素	牛乳、卵、しらす干し 豆腐、ミンチカツ	にんじん、ねぎ、しいたけ キャベツ、きゅうり	ごはん、でんぶ ん なたね油、ココア牛乳の素	「ミンチカツ」は「メンチカツ」とも言います。 ひき肉にたまねぎのみじん切り、塩、こしょうなど を混ぜ合わせて良く練り合わせて、小麦粉、溶 き卵、パン粉の順につけて揚げたものです。今日は 卵を使いません。	815

お知らせ

せっしゅきじゅん 820

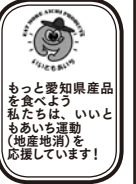
材料は都合によりかわることがあります。
 ○は、かみかみメニューです。
 ◎は、新献立です。お楽しみに。
 ☉は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

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



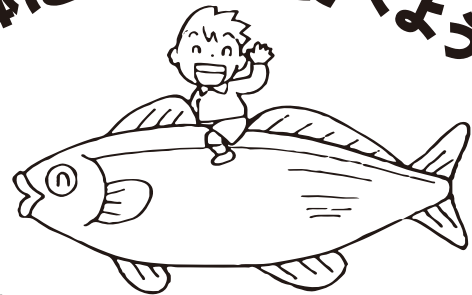
献立は、基本として主菜、副菜、汁物、デザート順に書いてあります。
 ごはんに混ぜるものや、めん料理は、主食として最初に書いてあります。



まごわやさしい

体によい魚を食べよう

魚には、成長期の体づくりに欠かせない良質のたんぱく質や
 カルシウム、マグネシウムなどのミネラル類が多く含まれていま
 す。さらにDHA・EPAなどの脂肪酸には生活習慣病の予防
 効果があり、DHAは脳の働きを活性化するといわれています。



6日(木)に「南吉からのおくりもの」がつきます。小学校4年生の国語で習いますね。
 これは、安城市で教師をしていた新美南吉さんがつくった童話です。読書週間も兼ねて給食につけました。



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。