

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

(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	めい 名	からだ しょうひん	からだ しょうひん	しょうひん	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			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		
3 月	ごはん	○	ごもくちらしすしのぐ ごんべいじる さつまいものてんぷら	ぎゅうにゅう、とりにく とうふ、ミックスみそ まぐろあぶらづけ しらすばし、ちくわ あぶらあげ	だいこん、にんじん ごぼう、ねぎ、たけのこ しいたけ	ごはん さつまいものてんぷら なたねあぶら、さとう	ごはんに「ごもくちらしすしのぐ」をまぜて「ちらしずし」にしてたべましょう。	626	
4 火	はつが げんまい ごはん	○	ハヤシライス ひじきりかいそうサラダ たくじょうドレッシング かくチーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー、だっしふんにゅう ひじきりかいそうミックス かくチーズ	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	はつがげんまいごはん じゃがいも、ハヤシルウ ドレッシング	「はつがげんまい」は げんまいを はつがさせた もので はくまいよりも えいようかが たかくなっ ています。	656	
5 水	むぎごはん	○	おやこに いかだんごのたこやきふう しそあじひじき	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、あぶらあげ いかだんご、あおりのこ かつおぶし、しそあじひじき	たまねぎ、にんじん さやえんどう、しょうが	むぎごはん、じゃがいも さとう、こめあぶら でんぶん	「いかだんごのたこやきふう」は「いかだんご」を やいたあと、たこやきのふうみのたれをからめて ちょうりしています。	619	
6 木	きしめん	○	ごもくきしめん かきれいフライ もやしときゅうりのあえもの ㊦なんきちからのおくりもの	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、あぶらあげ かきれいフライ	にんじん、ほうれんそう しいたけ、もやし、きゅうり	きしめん、さとう なたねあぶら なんきちからのおくりもの	「きしめん」は、なごやどくどくの「ひらうちうど ん」です。ちほうによっては「いもかわ」「ひも かわ」などとも よばれています。	716	
7 金	ごはん	○	つくね なまあげとぶたにくのみそいため みかん	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、あかみそ、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、こまかくしたにくに つなぎのた まごをくわえて ねばりのでるまでまぜあわせ だ んごのように まるめたものをいいます。きょうの つくねは たまごを つかっています。	650	
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(あじつき) ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう、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 なたねあぶら、さとう ブルーベリージャム	「オニオンスープ」には、たまねぎが たくさんは いっています。じゃがいも、にんじんも入れてあ り、やさいがたっぷりのスープです。	690	
12 水	ごはん	○	さばのおかかに だいこんとぶたにくのもの キャベツのごまゆかり	ぎゅうにゅう、ぶたにく はんぺん、こんぶ さばのおかかに	こんにゃく、だいこん にんじん、さやいんげん キャベツ、ゆかりこ	ごはん、さとう、ごま	10がつごろは「さば」が おいしくなるじきで す。「さばのおかかに」は うまみをだす「かつ おぶし」をつかって にてあります。	595	
13 木	こがた ロールパン	○	チキンハンバーグ シーフードスパゲティ コーンサラダ たくじょうソイドレッシング	ぎゅうにゅう、ベーコン えび、いか、チキンハンバーグ	たまねぎ、にんじん キャベツ、きゅうり とうもろこし	こがたロールパン スパゲティ、こめあぶら ドレッシング	シーフードスパゲティには えびといかがはいっ ています。ケチャップあじで たべやすくしてあり ます。	622	
14 金	ごはん	○	あげざかなのレモンに やさいとビーフンのごまいため	ぎゅうにゅう、ぶたにく ちくわ、まぐろ	キャベツ、もやし、たまねぎ にんじん、レモンかじゅう	ごはん、ビーフン、ごま ごまあぶら、なたねあぶら さとう	「ビーフン」は、たいわんやちゅうごくで よくつ かわれる うるちまいを げんりょうとして つくら れた おしだしめん です。「はるさめ」は、でん ぶんからつくられるもので べつのもです。	630	
17 月	ごはん	○	ちゅうかはん あじのからあげあまずあんかけ くきわかめいりサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、あじのからあげ くきわかめ	にんじん、たけのこ はくさい、たまねぎ チンゲンサイ、くろきくらげ もやし	ごはん、さとう、でんぶん ごまあぶら、なたねあぶら	さかなの「あじ」をたべやすいように いちど あ ぶらであげたあと ケチャップあじのあまずを か けました。	608	
18 火	わかめ ごはん	○	たらのみそマヨネーズやき ちくぜんに あかかぶあえ	ぎゅうにゅう、とりにく ちくわ たらのみそマヨネーズやき わかめ	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、あかかぶづけ	ごはん、さといも、さとう ごま	「ちくぜんに」とは、とりにくとやさいの「いた めに」のことです。たくさんの ざいりょうが は いっています。	598	
19 水	ごはん	○	シャーレンどうふ はるまき しそきゅうり	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、えび	たまねぎ、にんじん たけのこ、ねぎ、くろきくらげ はるまき、きゅうり、ゆかりこ	ごはん、さとう、でんぶん なたねあぶら	「はるまき」は ちゅうごくりょうりのひとつです。 あじつけしたぶたにくや やさいを かわでつつん であぶらであげたものです。	701	

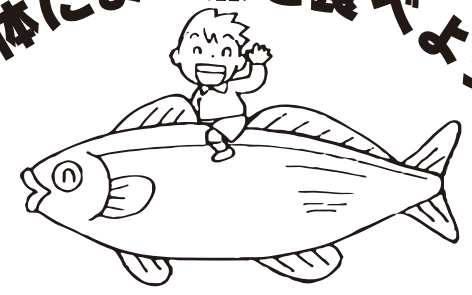
日曜	こん 献		だて 立	めい 名	からだ しょうひん	からだ しょうし ととの しょうひん	しょうひん	メッセージ	エネルギー Kcal
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳			おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品		
20	木	ミルク ロールパン	○	タンドリーチキン ミネストローネ あおパイアのサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、ベーコン しろいんげんまめ タンドリーチキン	セロリ、たまねぎ、にんじん キャベツ、トマトジュース あおパイア、きゅうり とうもろこし	ミルクロールパン ライスマカロニ ドレッシング	きいろになるまえの「パイア」は やさいとして つかわれます。きょうは、せんぎりにしたパイア を サラダにつかいました。	604
21	金	ごはん	○	マーボービーンズ こめこホキフライのこうみソースがけ アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう、とうふ、 ぶたにく、だいず、あかみそ こめこホキフライ	にんじん、たまねぎ、ねぎ にんにく、しょうが レモンかじゅう	ごはん、さとう、でんぶん ごまあぶら、こめあぶら なたねあぶら アセロラミニゼリー	「ホキ」は「メルルーサ」というさかなのなかま です。ニュージーランドのちかくにすんでいま す。たべやすい「しろみのさかな」です。	687
24	月	ごはん	○	ごもくあつやきたまご さんべいじる おひたし おにまんじゅう	ぎゅうにゅう、さけ、こんぶ ごもくあつやきたまご	だいこん、にんじん、ねぎ もやし、ほうれんそう	ごはん、じゃがいも、さとう おにまんじゅう	「さんべいじる」は ほっかいどうの きょうど りよりです。さけ、たら、ニンジンなどのさかなを やさしいいっしょに だして いたものです。きよ うは しろものにしてあります。	658
25	火	ラーメン	○	◎わかめコーンラーメン ささみチーズいりフライ きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ ささみチーズいりフライ やきのり	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 なたねあぶら、ごま ごまあぶら	とうもろこしと、ミネラルたっぷりの「わかめ」をい れた しょうゆあじのラーメンのしるにしました。	608
26	水	ごはん	○	いわしのにつけ ぶたじる キャベツのかおりあえ アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、わかめ あかみそ、いわしのにつけ ごさかな	だいこん、にんじん、ねぎ キャベツ、あおじそ	ごはん、さといも アーモンド	きょうの「いわしのにつけ」は ほねまでたべら れるように やわらかく にてあります。カルシウ ムが たくさんとれます。	622
27	木	りんごパン	○	オムレツ カレーソテー みかんサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく 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	「カレーソテー」には「こめこ」からつくられた 「ライスマカロニ」がはいっています。ぶたにく、 ベーコン、やさいをカレーこであじつけしてあり ます。	656
28	金	わかめ ごはん	○	さんまのかばやき きのこじる からしあえ	ぎゅうにゅう、かまぼこ さんま、わかめ	えのきたけ、しめじ ほうれんそう、しいたけ もやし、キャベツ とうもろこし	ごはん、なたねあぶら さとう、でんぶん	「かおりまつたけ あじ しめじ」といわれるよう に あじのよい「しめじ」をのしに いました。 あきのきせつを かんじてください。	597
31	月	ごはん	○	ミンチカツ かきたまじる みどりキャベツ たくじょうソース	ぎゅうにゅう、たまご しらすぼし、とうふ 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 なたねあぶら	「ミンチカツ」は「メンチカツ」ともいいます。ひきに くに たまねぎのみじんぎり、しお、こしょうなどを まぜあわせてよくねりあわせて、こむぎこ、ときた まご、パンこのじゅんにつけて あげたものです。 きょうはたまごをつかっていません。	623

せつしゅきじゅん 640

まごわやさしい

さかな せいちょうきからだ か りょうしつ しつ
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われています。

からだ さかな た
体によい魚を食べてよう



6日(木)に「南吉からのおくりもの」がきます。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きました。

お知らせ

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、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 には「しょくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。

こんげつつきゅうしょくにとどうしようする「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

しそ

だいず

こんだては、きほんとして しゅい、ふくさい、しろもの、デザート
のじゅんに 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。

もっと健康食品
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。