

平成 28 年

がっ こう きゅうしよく こんだてひょう
10 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						
3 月	ごはん	○	いわしの煮付け 豚汁 キャベツのかおりあえ 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	A
4 火	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 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、こしょうなどを良く練り合わせて、小麦粉、パン粉の順につけて揚げたものです。	815	A
5 水	小型 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 卓上ドレッシング 豆乳デザート	牛乳、ベーコン、えび、いか チキンハンバーグ 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	C
6 木	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 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。自身魚で淡白な味の肉質です。	853	A
7 金	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	C
11 火	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、でんぶから作られるもので別の物です。	789	A
12 水	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	A
13 木	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 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B1やミネラルを豊富に含んでいます。	798	B2
14 金	きしめん	○	五目きしめん かえりフライ 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、かえりフライ	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	B1
17 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	B2
18 火	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。「さばのおかか煮」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	A
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 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	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						
20 木	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、でんぷん	「いか団子のたこやき風」は、「いか団子」を焼いた後、たこ焼き風味のたれをからめて調理します。	758	A
21 金	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	C
24 月	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 でんぷん	「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	A
25 火	ミルクロールパン	○	タンドリーチキン ミネストローネ 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っています。パパイヤにはタンパク質分解酵素の一つであるパペインを含んでいます。	744	C
26 水	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	A
27 木	ごはん	○	つくね 生揚げと豚肉のみそ炒め 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、粘りが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も食べられるように卵は使用していません。	798	A
28 金	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、でんぷん 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」を入れたしょうゆ味のラーメンの汁にしました。	795	B1
31 月	ごはん	○	中華飯 あじの唐揚げ甘酢あんかけ(2コ) 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 根羽ヨーグルト	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、でんぷん 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	B2


お知らせ せつしゆきじゆん 820


材料は都合によりかわることがあります。
 〇は、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

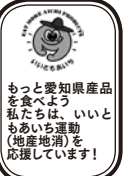

米


チンゲンサイ


しそ


大豆

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。ごはんは混ぜるものや、めん料理は、主食として最初に書いてあります。

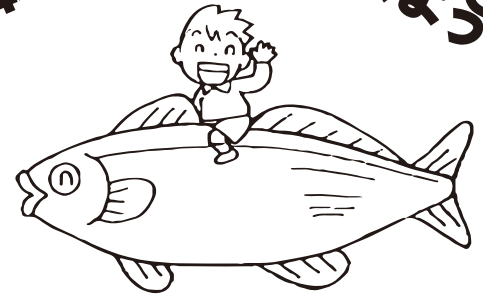


もっと愛知県産品を食べよう
私たちは、いいともあいち運動(地産地消)を応援しています!

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。

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。