

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**

(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 盛り付け例
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳								
3 月	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	A
4 火	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 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 たまねぎのみじんざり、しお、こしょうなどを よくねりあわせて、こむぎこ、パンこのじゆんにつけて あげたものです。	623	A
5 水	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 います。ケチャップあじで たべやすくしてあります。	622	C
6 木	ごはん	○		マーボービーンズ こめこホキフライのこみソースがけ 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 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	A
7 金	りんごパン	○		オムレツ カレーソーテ 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	「カレーソーテ」には「こめこ」からつくられた 「ライスマカロニ」がはっています。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	C
11 火	ごはん	○		あげざかなのレモンに やさいとピーファンのごまいため	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、ピーファン、ごま ごまあぶら、なたねあぶら さとう	「ピーファン」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 からつくられるもので べつのもです。	630	A
12 水	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 っています。	598	A
13 木	はつが げんまい ごはん	○		ハヤシライス ひじきいりかいそうサラダ 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 ひじきい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	B2
14 金	きしめん	○		ごもくきしめん かれないフライ 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 かれないフライ	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、なごやどくとくの「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	B1
17 月	ごはん	○		ごもくちらししのぐ ごんべいじる さつまいもてんぶら	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 しらすぼし、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 さつまいもてんぶら なたねあぶら、さとう	ごはんに 「ごもくちらしのぐ」をまぜて「ちらし ずし」にしたべましょう。	626	B2
18 火	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	A
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 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	A

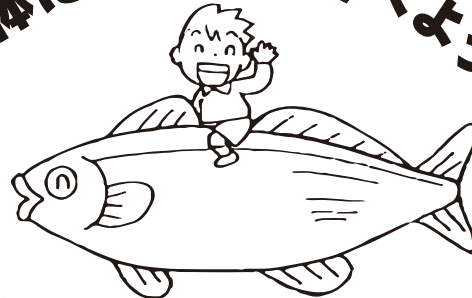
日曜	こん 献		だて 立	めい 名	からだ しょくひん	からだ しょうじょ との しょくひん	しょくひん	メッセージ	エネルギー Kcal	がっこう 学校 も つ 盛り付け例
	しゅしょく 主食	牛乳			おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品			
20 木	むぎごはん	○		おやこに いかだんごのたこやきふう しそあじひじき	ぎゅうにゅう、とりく たまご、あぶらあげ いかだんご、あおのりこ かつおぶし、しそあじひじき	たまねぎ、にんじん さやえんどう、しょうが	むぎごはん、じゃがいも さとう、こめあぶら でんぶん	「いかだんごのたこやきふう」は「いかだんご」 をやいたあと、たこやきふうみのたれをからめて ちょうりしています。	619	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 (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、にんじんもはいて いて、やさいがたっぷりのスープです。	690	C
24 月	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」をしるに いれました。 あきのきせつを かんじてください。	597	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 あおパパイアのサラダ 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、せんぎりにしたパパイ アを サラダにつかいました。	604	C
26 水	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 ほっかきどうの きょうど りよりです。さけ、たら、ニシンなどのさかなを やさしいしょに だしで にたものです。きょう は しるものにしてあります。	658	A
27 木	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せん。	650	A
28 金	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 きゅうりの 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	B1
31 月	ごはん	○		ちゅうかはん あじのからあげあまづあんかけ (2コ) 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 あぶらで あげたあと ケチャップあじのあまづを かけまし た。	608	B2

せつしゅきじゅん 640

まごわやさしい

さかな 体によい魚を食べよう

さかな 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。

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

まいつき 19 には「しよくいくのひ〜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

こめ チンゲンサイ しそ だいず

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。