

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



安城市中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			おもとに体をつくる食品	おもとに体の調子を整える食品	おもとにエネルギーのもとになる食品		
3 月	むぎごはん	○	ちゅうかはん はるまき だいこんサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか	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、はるまき だいこん、きゅうり、とうもろこし	むぎごはん、さとう、でんぶ ごまあぶら、なたねあぶら	くろきくらげは きのこのなかまです。どくとくの コリコリとしたしょっかんがあります。	546	
4 火	ごはん	○	さばのおかかに だいこんとぶたにくのもの あかかぶあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、こんぶ さばのおかかに	こんにやく、だいこん にんじん、さやいんげん キャベツ、あかかぶづけ	ごはん、さとう、ごま	さばのおかかにの「おかか」は、かつおぶしのこと です。	507	
5 水	ごはん	○	てりやきハンバーグ さわにわん はくさいのごますあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく はんぺん、ハンバーグ	にんじん、たけのこ、ごぼう ねぎ、しいたけ、はくさい	ごはん、でんぶ、こめあぶら さとう、ごま	はくさいは、ビタミンCがおおく ふくまれます。 ゆでることで よりたくさんたべられます。	499	
6 木	ミルク ロールパン	○	マヨタコフライ ミネストローネ えだまめサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、ベーコン マヨタコフライ	たまねぎ、にんじん、キャベツ トマトジュース、えだまめ	ミルクロールパン ライスマカロニ、こめあぶら なたねあぶら、ドレッシング	トマトは「トマトがあかくなると いしゃがあお くなる」といわれるほど ビタミンがほうふです。	535	
7 金	ごはん	○	しのだのみそかけ さんべいじる みどりキャベツ たくじょうあまみそ	ぎゅうにゅう、さけ、こんぶ けんちんしのだ、あまみそ	だいこん、にんじん、ねぎ キャベツ、きゅうり	ごはん、じゃがいも、ごま こめあぶら	みそは、こうじをまぜて はっこうさせた、にほ んのでんとうてきな ちょうみりょうです。	500	
11 火	スライス パン	○	ドライカレーのぐ オニオンスープ ナタデココ 入りクールゼリー	ぎゅうにゅう、ベーコン ぶたにく	にんじん、たまねぎ とうもろこし、ローストオニオン グリーンピース、みかん	スライスパン、じゃがいも コーンスターチ、りんごゼリー ほしがたナタデココ&パイン	ナタデココは、しょっかんがいいので、たのしみ ながら たべてください。	475	
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 キャベツのごまゆかり	ぎゅうにゅう、とりにく たらのぎんがみやき、わかめ	こんにやく、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、ゆかりこ	ごはん、さとも、さとう ごま	たらは、ビタミンA・Dがあり、ヘルシーにたべる ことができます。	484	
13 木	きしめん	○	ごもきしめん きすのてんぶら もやしときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、あぶらあげ きすのてんぶら	にんじん、チンゲンサイ しいたけ、もやし、きゅうり	きしめん、さとう、なたねあぶら	めんは、めんのだんごさ かたちによって なま えがかわります。きょうは たいらなめん、きしめ んになります。	500	
14 金	ごはん	○	れんこん入りはんぺん マーボービーンズ かくチーズ	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、だいず、あかみそ れんこん入りはんぺん かくチーズ	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく	ごはん、さとう、でんぶ ごまあぶら、こめあぶら	チーズには、カルシウムがおおくふくまれている ので、ほねをつよくしてくれます。	524	
17 月	ごはん	○	ミンチカツ とうふのくずじる おひたし たくじょうソース	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、とうふ、ミンチカツ	はくさい、チンゲンサイ もやし、にんじん	ごはん、でんぶ なたねあぶら、さとう	あんじょうして たくさんつくられている チン ゲンサイは ちゅうごくからつたわってきた や さいで、はくさいとおなじなまです。	492	
18 火	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 アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく だっしふんにゅう ひじきいりかいそうミックス	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 アセロラミニゼリー	ひじきは じょうもんじだいから たべられていた といわれ、いまでも いろいろなりようにつかわ れています。	483	
19 水	ごはん	○	あげざかなのレモンに やさいとピーフンのごまいため しそきゅうり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、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 きゅうり、ゆかりこ	ごはん、ピーフン、ごま ごまあぶら、なたねあぶら さとう	ごまには つかえをとるこうかがあり、かおりもい いです。	500	
20 木	こがた ロールパン	○	オムレツ ミートスパゲティ コールスローサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく だっしふんにゅう、オムレツ	たまねぎ、にんじん マッシュルーム、キャベツ きゅうり	こがたロールパン スパゲティ、ハヤシルウ さとう、こめあぶら ドレッシング	スパゲティは、イタリアでよくたべられていま す。スパゲティというなまは、「ひも」をいみず るイタリアごから つけられました。	493	

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	ぎゅうじゆ 牛乳	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	た じゆんじよ 其他の順序						
21 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			ぎゅうにゆう、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	つくねは「てでこねて まるくしたもの」というい みです。	531	
24 月	わかめごはん	○	かれいフライ きのこ汁 きんぴられんこん たくじょうソース			ぎゅうにゆう、かまぼこ かれいフライ、ぶたにく わかめ	えのきたけ、しめじ、にんじん ほうれんそう、しいたけ れんこん	ごはん、なたねあぶら、ごま さとう	れんこんは、あながあいていて「みとおしがよい」 ことから、えんぎのよいたべものとしてされてい ます。	472	
25 火	りんごパン	○	わかどりのマーマレードやき キャロットポターージュ コーンソテー			ぎゅうにゆう、ベーコン わかどりのマーマレードやき	にんじん、たまねぎ マッシュルーム、とうもろこし キャベツ	りんごパン、じゃがいも ホワイトルウ、なまクリーム こめあぶら	にんじんは、いろいろのこいやさいの だいひょうで す。きょうは、うらごしたにんじんをつかって ポターージュにします。	528	
26 水	ごはん	○	いかだんごのたこやきふう おやこに になます			ぎゅうにゆう、とりにく、たまご あぶらあげ、いかだんご あおりのこ、かつおおし	たまねぎ、にんじん さやえんどう、しょうが だいこん	ごはん、じゃがいも、さとう こめあぶら、でんぶん	いかには、からだやめのつかれをとる「タウリ ン」が おおくふくまれています	489	
27 木	ラーメン	○	◎わかめコーンラーメン こめこホキフライのこみソースがけ ごまきゅうり			ぎゅうにゆう、ぶたにく わかめ、こめこホキフライ	はくさい、もやし、とうもろこし にんじん、メンマ、ねぎ レモンかじゅう、きゅうり	ラーメン、でんぶん なたねあぶら、さとう、ごま	ちゅうかりょうりに よくつかわれる「メンマ」 は、たけのこからつくられています。	492	
28 金	ごはん	○	ポークしゅうまい シャーレンとうふ ⊗りんごヨーグルト			ぎゅうにゆう、とうふ、ぶたにく えび、しゅうまい りんごヨーグルト	たまねぎ、にんじん、たけのこ ねぎ、くるきくらげ	ごはん、さとう、でんぶん	「シャーレン」とは ちゅうごくで「えび」の ことです。シャーレンとうふは えびととうふの ちゅうかふういためのものです。	555	
31 月	ごはん	○	ごもくちらしずしのぐ かぼちゃミートフライ ごんべいじる			ぎゅうにゆう、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	だいこん、にんじん、ねぎ かぼちゃひきにくフライ たけのこ、しいたけ	ごはん、じゃがいも なたねあぶら、さとう	「いただきます」には、りょうりをつくってくれた ひとへのかんしゃのいみと、みんながたべている にくやさかな、やさいななど、いのちあるたべものを いただいている といういみがあります。	525	

おしらせ せつしゆきじゆん 510

おしらせ

ざいりょう っごう
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、しんこんだて新献立です。お楽しみに。
⊗は、業者直送です。容器は図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

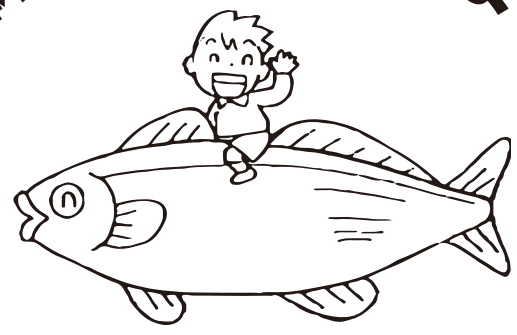
こめ **チンゲンサイ** **ほうれんそう** **だいず**

こんだては、きほんとして しゆさい、ふくさい、しるもの、デザートのじゆんのじゆんにかいてあります。ごはんにまぜるものや めんりょうりは、しゆ
しよくとして さいしよにかいてあります。

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

さかな
からだ
体によい魚を食べてよう



さかな せいちようき からだ か
魚には、成長期の体づくりに欠かせない
りょうしつ
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などの脂肪酸しぼうさんには
せいかつしゅうかんびょう よぼうこうか
生活習慣病の予防効果があり、DHAは
のう はたら かつせい
脳の働きを活性化するといわれています。

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。