

平成 28 年

がっ こう きゅうしよくこんだてひょう

11 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

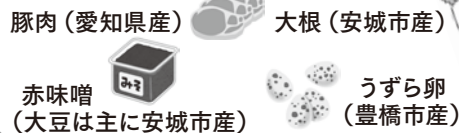
日 曜	献 立 名			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーのもとになる食品 	メ ッ セ ー ジ	エネルギー Kcal
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序					
1 火	小型 ロールパン	○	野菜たっぷり焼きそば ソーセージのケチャップ煮 ごまプリン	牛乳、豚肉、ちくわ ソーセージ	キャベツ、にんじん、もやし しょうが、たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	小型ロールパン、中華めん さとう、米油、ごまプリン グリーンピース	キャベツは、一年中出回っていますが、厳しい寒さの中で育つ冬キャベツは、愛知県で多く生産されています。胃腸を丈夫にしてくれるビタミンUが含まれています。	786
2 水	ごはん	○	高野豆腐の卵とじ コーンフライ ひじきとじゃこのふりかけ	牛乳、高野豆腐、鶏肉、卵 まぐろ油漬、しらす干し ひじき、かつお節	たまねぎ、にんじん、はくさい さやいんげん、チンゲンサイ	ごはん、さとう コーンフライ、なたね油	高野豆腐は、凍らせた豆腐を熟成させ乾燥させた保存食です。水でもどし煮込み料理に使えます。豆腐と比べて鉄分が2倍以上あります。	770
4 金	ごはん	○	揚げえびしゅうまい(2個) 豆腐のオイスターソース炒め 中華あえ	牛乳、豚肉、豆腐 えびしゅうまい、茎わかめ	たまねぎ、にんじん たけのこ、チンゲンサイ 黒きくらげ、もやし、キャベツ	ごはん、さとう、でんぶ なたね油、ごま油	大豆の加工品は、豆腐、油揚げ、高野豆腐、豆乳、おから、納豆、みそ、しょうゆ、きな粉、大豆油等があります。加工食品にすることで、消化吸収率が高まります。	818
7 月	わかめ ごはん	○	いわしの蒲焼き せんべい汁 きんぴら	牛乳、鶏肉、いわしの開き わかめ	にんじん、はくさい、ねぎ 大根、ごぼう、さやえんどう	ごはん、南部せんべい でんぶ、なたね油、さとう ごま、米油	せんべい汁は、青森県八戸市の郷土料理です。南部せんべいを使い、しょうゆ味で煮立てた汁物です。材料は、鶏肉、ごぼう、きのこ、ねぎなどです。	800
8 火	ごはん	○	厚焼き卵 つみれ汁 きゅうりとわかめの酢の物 アーモンド入り小えび	牛乳、いわし入りすりみ団子 油揚げ、赤みそ、厚焼き卵 わかめ、小えび	にんじん、大根、ねぎ きゅうり	ごはん、さとも、ごま さとう、アーモンド	つみれは、魚や肉をすりつぶしたものを団子状にした食品です。いわしなど魚を使ったものが多くみられます。スプーンなどで少しずつ入れるのをつみれといいいます。	754
9 水	五穀ごはん	○	あじのフリッター(2個) 豚肉ともやしの韓国風スープ れんこんサラダ 卓上ノンエッグマヨネーズ	牛乳、豚肉 あじのフリッター、ハム	もやし、大根、はくさい 白菜キムチ、にんにく しょうが、れんこん、きゅうり	五穀ごはん、なたね油 ごま、ノンエッグマヨネーズ	れんこんの主成分は、でんぶんですが、ビタミンCもたっぷりです。100g中のビタミンCはみかんの1.5倍含んでいます。	745
10 木	うどん	○	カレーなんばん 肉団子(3個) しそきゅうり アーモンド	牛乳、鶏肉、油揚げ、肉団子	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、きゅうり、ゆかり粉	うどん、カレールウ でんぶ、アーモンド	カレー南蛮は、ねぎを使ったカレー料理のことをいいます。江戸時代にポルトガル人やスペイン人から新しい料理が伝わり「南蛮」と言われるようになりました。	771
11 金	ごはん	○	鶏肉の唐揚げ さつま汁 小松菜のごまあえ しそふりかけ	牛乳、生揚げ ミックスみそ、鶏肉	にんじん、ごぼう、小松菜 もやし、しそふりかけ	ごはん、さつまいも でんぶ、なたね油、ごま さとう	小松菜は、ほうれん草と見た目が似ていますが、あくが少なく汁物やおひたし、炒め物に使われます。カルシウムや鉄分は、ほうれん草より多く含まれます。	868
14 月	ごはん	○	さばのみそ煮 大根のそぼろ煮 アーモンドあえ	牛乳、豚肉、生揚げ さばのみそ煮	大根、にんじん さやいんげん、しょうが ほうれん草、キャベツ	ごはん、でんぶ、さとう アーモンド	大根は、消化酵素のアミラーゼを含んでいるため、消化を助け、胃腸の働きを整える効果があります。	801
15 火	わかめ ごはん	○	たこやきはんぺん 豚肉と野菜の細切り炒め 煮豆	牛乳、豚肉 たこ焼きはんぺん、大豆 昆布、わかめ	はくさい、にんじん ピーマン、たけのこ 黒きくらげ、しょうが にんにく	ごはん、さとう、ごま油 でんぶ、米油	大豆は、みそやしょうゆの原料になる、日本人の生活にかかせない食品です。「畑の肉」と言われるくらいたんぱく質を多く含んでいます。	758
16 水	ごはん	○	切干し大根のそぼろごはんの具 むらくも汁 さつま芋コロッケ	牛乳、豆腐、卵、かまぼこ 鶏肉	たまねぎ、ほうれん草 えのきたけ、しいたけ 切干し大根、にんじん ピーマン、しょうが	ごはん、でんぶ さつま芋コロッケ、なたね油 さとう	切干し大根のそぼろごはんの具は、ごはんと混ぜて食べましょう。切干し大根の歯ごたえを楽しんでください。	742
17 木	サンドイッチ ロールパン	○	ポイルソーセージ あさりのチャウダー サワーキャベツ 小袋ケチャップ	牛乳、鶏肉、あさり 脱脂粉乳、ソーセージ	たまねぎ、にんじん キャベツ	サンドイッチロールパン じゃがいも、ホワイトルウ 米油、さとう	サンドイッチロールパンにソーセージ、サワーキャベツ、ケチャップを挟んで食べましょう。サワーキャベツは、疲労回復効果のある酢で味付けしてあります。	778

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					
18金	ごはん	○	れんこんサンドフライ 煮みそ キャベツとチンゲンサイのごまゆかり	牛乳、豚肉、うずら卵 はんぺん、赤みそ れんこんサンドフライ	大根、にんじん こんにゃく、ねぎ、キャベツ チンゲンサイ、ゆかり粉	ごはん、さといも、さとう なたね油、ごま	「愛知の農産物・特産物を味わう学校給食の日」の献立です。私たちの住んでいる地域でとれる食材を使っています。煮みそは、三河地方に昔から伝わる伝統的な家庭料理です。	835
21月	ごはん	○	みそカツ けんちん汁 ポイルキャベツ 卓上甘みそ	牛乳、豆腐、油揚げ 一口カツ、甘みそ	こんにゃく、にんじん ごぼう、大根、ねぎ キャベツ	ごはん、さといも、ごま油 なたね油	「みそカツ」は、愛知県の郷土料理で、豆みそを甘辛く味付けしたものをとんかつにかけた料理です。	769
22火	ソフトめん	○	大豆入りミートソース ツナオムレツ ブロッコリー 卓上ドレッシング	牛乳、豚肉、鶏レバー 大豆、脱脂粉乳 ツナオムレツ	たまねぎ、にんじん しめじ、グリーンピース ブロッコリー	ソフトめん、ハヤシルウ さとう、米油、ドレッシング	ブロッコリーは、全国でも愛知県の生産量が多いです。花のつぼみと茎の部分を食用としています。鉄分やビタミンCなどが多く含まれています。	911
24木	米粉パン	○	鶏肉の照り焼き ポークビーンズ アセロラジュレのフルーツあえ	牛乳、豚肉、ベーコン 大豆、鶏肉の照り焼き	たまねぎ、にんじん グリーンピース、パイナップル もも	米粉パン、じゃがいも さとう、アセロラジュレ	米粉パンには、安城市産の米粉が80%入っています。米粉だけでなく弾力性をつけるため、小麦粉グルテンも加えており、もちもちとした食感があります。フルーツあえは、透明のカップに入れて配りましょう。	764
25金	ごはん	○	えびの唐揚げ ひきずり みかん	牛乳、鶏肉、生揚げ えびの唐揚げ	こんにゃく、はくさい にんじん、ねぎ、みかん	ごはん、うどん、さとう なたね油	愛知県では、とりすき焼きのことを「ひきずり」と言います。ひとつの説として、すき焼き鍋の上で、鶏肉をひきずるようにして焼いて食べたことから「ひきずり」と呼ばれるようになりました。	768
28月	麦ごはん	○	カレーライス 元気サラダ 根羽ヨーグルト	牛乳、豚肉、チーズ 脱脂粉乳、ハム、塩昆布 かつお節、根羽ヨーグルト	たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ きゅうり、とうもろこし	麦ごはん、じゃがいも カレールウ、米油、さとう	元気サラダは、小学校の国語の教科書にのっている「りっちゃん」のサラダから考えたサラダです。	843
29火	◎愛知の大根葉ごはん	○	さんまの塩焼き ◎鶏肉の治部煮 磯香あえ	牛乳、鶏肉 小松菜入りすりみ団子 生揚げ、さんまの塩焼き 焼きのり	ごぼう、たけのこ、にんじん しいたけ、キャベツ、もやし 大根葉	ごはん、生ふ、さとう でんぶん	鶏肉の治部煮は、石川県の郷土料理です。鶏肉をそぎ切りにして、片くり粉をまぶし、しょうゆやさとう、酒、みりんなどで味つけただし汁で煮た煮物です。	843
30水	発芽玄米ごはん	○	ビビンバ 錦糸卵 ワンタンスープ 角チーズ	牛乳、豚肉、錦糸卵 角チーズ	はくさい、にんじん 黒きくらげ、にら、メンマ しいたけ、にんにく、もやし チンゲンサイ	発芽玄米ごはん ワンタンの皮、さとう、米油 ごま、ごま油	ビビンバは、人気のある料理です。肉だけでなく、たくさんの野菜が入っています。チンゲンサイともやしを一人当たり60g、目安として片手山盛り一杯使用します。	737

11月18日(金)は「愛知の農産物・特産物を味わう学校給食の日」の献立です。

愛知県は豊かな水と緑、そして温暖な気候に恵まれた風土です。この自然の恵みの中で採れた農作物を主に使い、地域の味として古くから守りつづられた郷土料理を絶やすことなく、私たちが受け継ぎたいものです。

三河地方の農家の郷土料理「煮味噌」赤みそでじっくり煮込んだ鍋料理です。各家庭の味つけがあり、冬によく食べられていて、このひと鍋で栄養豊富で身体も温まります。材料に入っている愛知・安城の農産物を紹介します。



他にも愛知県産・安城市産の農産物を使っています。味わっていただきましょう。



<れんこんサンドフライ>
れんこん(愛西市産)はシャキシャキとした歯ごたえがあります。

<キャベツとチンゲンサイのごまゆかり>
チンゲンサイ(安城市産)はビタミン類が多く含まれている歯ごたえのある野菜です。



お知らせ

せつしゅきじゅん 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。



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。