

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

(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 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					
1 火	こがた ロールパン	○	やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに りんごミニゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく 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	こがたロールパン ちゅうかめん、さとう こめあぶら りんごミニゼリー	キャベツは、いちねんじゅう でまわっています。 ふゆキャベツは、あいちげんで おおくせいさん されています。いちょうを じょうぶにしてくれる はたらきがあります。	630			
2 水	ごはん	○	こうやどうふのたまごとじ コーンフライ ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう、こうやどうふ とりにく、たまご まぐろあぶらづけ しらすぼし、ひじき かつおぶし	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、なたねあぶら	こうやどうふは、こおらせたとうふを かんそう させた ほぞんしよくです。みずでもどし にこみ りょうりにつかいます。	628			
4 金	ごはん	○	あげえびしゅうまい(2こ) とうふのオイスターソースいため ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、えびしゅうまい くきわかめ	たまねぎ、にんじん、たけのこ チンゲンサイ、くろきくらげ もやし、キャベツ	ごはん、さとう、でんぶん なたねあぶら、ごまあぶら	だいつのかこうひんには、とうふ、あぶらあげ、 こうやどうふ、とうにゅう、おから、なっとう、み そ、しょうゆ、きなこなどがあります。	676			
7 月	わかめ ごはん	○	いわしのかばやき せんべいじる きんぴら	ぎゅうにゅう、とりにく いわしのひらき、わかめ	にんじん、はくさい、ねぎ だいこん、ごぼう さやえんどう	ごはん、なんぶせんべい でんぶん、なたねあぶら さとう、ごま、こめあぶら	せんべいじるは、あおもりけん はちのへしの きょうどりょうりです。なんぶせんべいを つか い、しょうゆあじで いたしたるものです。	633			
8 火	ごはん	○	あつやきたまご つみれじる きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう いわしいりすりみだんご あぶらあげ、あかみそ あつやきたまご、わかめ	にんじん、だいこん、ねぎ きゅうり	ごはん、さといも、ごま さとう	つみれは、さかなや にくをすりつぶしたものを だ んごにした しよくひんです。いわしなど さかなを つかったものがおいです。すこしずつスプーンな どでつみとっているのを つみれといいます。	584			
9 水	ごこごはん	○	あじのフリッター(2こ) ぶたにくともやしのかんこくふうスープ れんこんサラダ 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 あじのフリッター、ハム	もやし、だいこん、はくさい はくさいキムチ、にんにく しょうが、れんこん、きゅうり	ごこごはん なたねあぶら、ごま ノンエッグマヨネーズ	れんこんは おもに でんぶんでできています。ピ タミンもたっぷりです。みかんよりたくさんありま す。	627			
10 木	うどん	○	カレーなんばん にくだんご(2こ) しそきゅうり	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、にくだんご	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、きゅうり、ゆかりこ	うどん、カレールウ でんぶん	カレーなんばんは、ねぎをつかったカレーりょうり のことをいいます。えとじだいに ポルトガルじんた ちから あたらしいりょうりが つたわりました。	586			
11 金	ごはん	○	とりにくのからあげ さつまじる こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう、なまあげ ミックスみそ、とりにく	にんじん、ごぼう、こまつな もやし	ごはん、さつまいも でんぶん、なたねあぶら ごま、さとう	こまつなは、ほうれんそうと みためが にていま す。カルシウムや てつぶんは ほうれんそうより たくさんふくまれています。	697			
14 月	ごはん	○	さばのみそに だいこんのそぼろに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、さばのみそに	だいこん、にんじん さやいんげん、しょうが ほうれんそう、キャベツ	ごはん、でんぶん、さとう アーモンド	だいこんは、しょうかをたすける アミラーゼを ふくみます。いやちょうの はたらきを ととのえる こうかがあります。	641			
15 火	わかめ ごはん	○	たこやきはんぺん ぶたにくとやさいのほそぎりいため にまめ	ぎゅうにゅう、ぶたにく たこやきはんぺん、だいつ こんぶ、わかめ	はくさい、にんじん ピーマン、たけのこ くろきくらげ、しょうが にんにく	ごはん、さとう、ごまあぶら でんぶん、こめあぶら	だいつは、みそやしょうゆの げんりょうになる にほんじんの せいかつにかかせない しよくひ んです。「はたけのにく」といわれるくらい たん ぱくしつが おおくあります。	588			
16 水	ごはん	○	きりぼしだいこんのそぼろごはんのぐ むらくもじる さつまいもコロッケ	ぎゅうにゅう、とうふ たまご、かまぼこ、とりにく	たまねぎ、ほうれんそう えのきたけ、しいたけ きりぼしだいこん にんじん、ピーマン、しょうが	ごはん、でんぶん さつまいもコロッケ なたねあぶら、さとう	きりぼしだいこんのそぼろごはんのぐは、ごは んとまぜて たべましょう。きりぼしだいこんの はごたえをたのしんでください。	678			
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 こぶくろケチャップ	ぎゅうにゅう、とりにく あさり、だっしふんにゅう 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 こめあぶら、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、ケチャップをはさんで たべましょう。 サワーキャベツは、ひろくさいふくこうかのある 「す」であじつけしてあります。	653			

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	ぎゅうにちう 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		
18 金	ごはん	○		れんこんサンドフライ にみそ キャベツとチンゲンサイのごまゆかり	ぎゅうにゆう、ぶたにく うずらたまご、はんぺん あかみそ れんこんサンドフライ	だいこん、にんじん こんにやく、ねぎ、キャベツ チンゲンサイ、ゆかりこ	ごはん、さといも、さとう なたねあぶら、ごま	「あいちの うさんぶつ・とくさんぶつを あじ わう がっこうきゅうしょくのひ」のこんだてで す。わたしたちの すんでいる ちいきでとれる しょくざいをつかっています。	645
21 月	ごはん	○		みそカツ けんちんじる ポイルキャベツ たくじょうあまみそ	ぎゅうにゆう、とうふ あぶらあげ、ひとくちカツ あまみそ	こんにやく、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ キャベツ	ごはん、さといも ごまあぶら、なたねあぶら	「みそカツ」は、あいちけんのきょうどりょうり です。みそカツのたれは、まめみそを つかうこと が とくちょうです。	609
22 火	ソフトめん	○		だいちりミートソース ツナオムレツ ブロッコリー たくじょうドレッシング	ぎゅうにゆう、ぶたにく とりレバー、だいち だっしふんにゆう 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、こめあぶら ドレッシング	ブロッコリーは、あいちけんでおおくとれます。 はなのつぼみと くきのぶぶんを たべます。てつ ぶんや ビタミンCなどが おおくあります。	715
24 木	こめこパン	○		とりにくのてりやき ポークビーンズ アセロラジュレのフルーツあえ	ぎゅうにゆう、ぶたにく ベーコン、だいち とりにくのてりやき	たまねぎ、にんじん グリーンピース、パイナップル もも	こめこパン、じゃがいも さとう、アセロラジュレ	こめこパンには、あんじょうしさんの こめこをし ようしています。こむぎこグルテンもはいてい て、もちもちとしたしょっかんです。 フルーツあえは、とうめいのカップにいれて くば りましょう。	671
25 金	ごはん	○		えびのからあげ ひきずり みかん	ぎゅうにゆう、とりにく なまあげ、えびのからあげ	こんにやく、はくさい にんじん、ねぎ、みかん	ごはん、うどん、さとう なたねあぶら	あいちけんでは、とりすきやきのことを「ひきずり」 といいます。ひとくのいわれとして すきやきなべの うでで、とりにくをひきずるようにして やいてたべた ことから「ひきずり」とよばれるようになりました。	613
28 月	むぎごはん	○		カレーライス げんきサラダ ねばヨーグルト	ぎゅうにゆう、ぶたにく チーズ、だっしふんにゆう ハム、しおこんぶ かつおぶし、ねばヨーグルト	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	むぎごはん、じゃがいも カレールウ、こめあぶら さとう	げんきサラダは、いちねんせいの こくごのきよ うかしよに のっている「りっちゃん」のサラダ」か ら かんがえたサラダです。	685
29 火	◎あいちの だいこんば ごはん	○		さんまのしおやき ◎とりにくのじぶに いそかあえ	ぎゅうにゆう、とりにく こまつないすりみだんご なまあげ さんまのしおやき、やきのり	ごぼう、たけのこ、にんじん しいたけ、キャベツ、もやし だいこん	ごはん、なまふ、さとう でんぶ	とりにくのじぶには、いしかわけんの きょうど りょうりです。とりにくをそぎぎりにして、かたくり こをまぶし、しょうゆやさとう、さけ、みりんであ じつけた だしじるでにた にものです。	708
30 水	はつが げんまい ごはん	○		ビビンバ きんしたまご ワンタンスープ かくチーズ	ぎゅうにゆう、ぶたにく きんしたまご、かくチーズ	はくさい、にんじん くろきくらげ、にら、メンマ しいたけ、にんにく、もやし チンゲンサイ	はつがげんまいごはん ワンタンのかわ、さとう こめあぶら、ごま ごまあぶら	ビビンバは、にんきのあるりょうりです。にくだ けでなく、たくさんのやさいが はいっています。	605

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。

みかわちほうのうか きょうどりょうりにみそ
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。

ぶたにく あいちけんさん だいこん あんじょうしさん
豚肉 (愛知県産) 大根 (安城市産)

あかみそ たまご
赤味噌 (大豆は主に安城市産) うずら卵 (豊橋市産)

ほか あいちけんさん あんじょうしさん のうさんぶつ
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。

まいつき19には「しょくいくのひ〜おうちごはんのひ〜」です。

こんげつつきゅうしょくにとりょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

こめ テンゲンサイ ブロッコリー だいこん だいち

もっと愛知県産品
を食えよう
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。