

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 も盛り付け例
	しゅしよく 主食	ぎゅうじゆ 牛乳			からだ しょうひん しょうひん しょうひん	からだ しょうし との しょうひん	しょうひん			
1 火	はつが げんまい ごはん	○	ピピンバ きんしたまご ワンタンスープ かくチーズ	ぎゅうにゅう、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 ごめあぶら	ピピンバは、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	B2	
2 水	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	ぎゅうにゅう、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	A	
4 金	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、あいちけんで 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	C	
7 月	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	A	
8 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	ぎゅうにゅう、とりにく こまつないりすりみだんご 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 でんぶん	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たにものです。	708	A	
9 水	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、ひろうかいふくこうかのある 「す」であじつけてあります。	653	C	
10 木	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	だいたいのかこうひんには、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	A	
11 金	ソフトめん	○	だいたいりミートソース ツナオムレツ ブロッコリー たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー、だいたい だっしふんにゅう 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	B1	
14 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	ぎゅうにゅう、ぶたにく チーズ、だっしふんにゅう 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 こくごのきょう 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	B2	
15 火	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	ぎゅうにゅう、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 のうさんぶつ・とくさんぶつを あじ わう がっこうきゅうしよくのひ」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 しよくざいをつかっています。	645	A	
16 水	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、だいたい 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	だいたいは、みそやししょうゆの 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。「はたけのくに」といわれるくらい たん ぱくしつが おおくあります。	588	A	
17 木	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	A	

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 もつ 盛り付け例
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	た じゆんじよ 順序							
18 金	こめこパン	○	とりにくのてりやき ポークピーンズ アセロラジュレのフルーツあえ			ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、だいたい 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。こむぎグルテンもはいつてい て、もちもちとした しょっかんです。	671	C	
21 月	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 でんぷんでできています。ビ タミンもたっぷりです。みかんよりたくさんありま す。	627	A	
22 火	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、でんぷん、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 るころかがあります。	641	A	
24 木	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、でんぷん 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	B2	
25 金	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 でんぷん	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。えどじだいに ポルトガルじんた ちから あたらしいりょうりがつたりました。	586	B1	
28 月	ごはん	○	えびのからあげ ひきずり みかん			ぎゅうにゅう、とりにく なまあげ、えびのからあげ	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。ひとつのいわれとして すきやきなべの うえで、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	A	
29 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 しょうひんです。いわしなど さかなを つかったものがおおいです。すこしずつスプーンな どでつみとって入れるのをつみれといいます。	584	A	
30 水	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 でんぷん、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 きょうりょうりです。なんぶせんべいを つか い、しょうゆあじで にたしるものです。	633	A	

がつ にち か  
**11月15日 (火)** 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。

あいちけん ゆた みず みどり  
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くり  
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」**  
あか なべりょうり かくかてい  
赤みそでじっくり煮込んだ鍋料理です。各家庭の  
あじ 味つけがあり、冬によく食べられていて、このひと鍋  
えいようほうふ からだ あたは ざいりょう はい  
で栄養豊富で身体も温まります。材料に入っている  
あいち あんじょう のうさんぶつ しょうかい  
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  
豚肉(愛知県産)

だいこん あんじょうしさん  
大根(安城市産)

あかみそ  
赤味噌  
(大豆は主に安城市産)

たまご  
うずら卵  
(豊橋市産)

ほか あいちけんさん 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。

く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。

せつしゅきじゆん 640

おしらせ

まいりょう つごう  
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、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。

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

まいつき 19 にちは「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 ブロccoliー だいこん だいず

もつと愛知県産品  
を食べよう  
私たちは、いいと  
ち(地産地消)  
を応援しています!

こんだては、きほんとして しゅさい、ふくさい、しるもの、デザート  
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、しゅ  
しよくとして さいしょにかいてあります。

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。