

平成 28 年

がっ こう きゅうしょく こんだてひょう
11 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	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
	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳			しゅしょく 主菜、副菜、その他の順序	からだ しょうひん	からだ しょうひん	からだ しょうひん	からだ しょうひん	からだ しょうひん	からだ しょうひん				
1 火	わかめごはん	○	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、わかめ 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	だいこんのおいしいきせつとなりました。あきからふゆにかけてとれるだいこんは、みずみずしくあまみがつよいのがとくちょうです。	521							
2 水	むぎごはん	○	ツナオムレツ ふゆやさいのカレーライス りんご	ぎゅうにゅう、ぶたにく ツナオムレツ	だいこん、たまねぎ、にんじん はくさい、グリーンピース、りんご	むぎごはん、カレールウ こめあぶら	はくさいや だいこんなどの ふゆやさいをつかって カレーライスにします。ふゆやさいは にてたべるものがおおく、からだをあたためてくれます。	530							
4 金	ごはん	○	とりにくのからあげ さつまじる こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ ミックスみそ、とりにく	だいこん、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	さつまじるは、かごしまけんのきょうどりょうりです。さつまいものあまみがおいしい みそしるです。	541							
7 月	ごはん	○	かにたま ぶたにくともやしのスープ 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 かにたま、まぐろあぶらづけ	もやし、だいこん、はくさい にんじん、にんにく、れんこん きゅうり	ごはん、ごまあぶら こめあぶら、さとう、でんぶん ノンエッグマヨネーズ	きょうは れんこんをサラダにします。れんこんには、ビタミンCが たくさんはっています。	475							
8 火	こめこパン (こむぎいり)	○	あじのフリッター ポークビーンズ フルーツゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、だいち あじのフリッター	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、なたねあぶら サイコロゼリー	ポークビーンズは、アメリカの かていりょうりです。ぶたにくとまめを トマトあじでにこんだりょうりです。	559							
9 水	はつが げんまい ごはん	○	ビビンバ きんしたまご ワナタンスープ むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう、ぶたにく きんしたまご	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 ワナタンのかわ、さとう こめあぶら、ごま、ごまあぶら むらさきいもチップス	ビビンバは、かんこくのまぜごはんです。「ビビン」がまぜる、「バ」がごはんをあらわしています。	484							
10 木	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 ぬいちごヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ちくわ ソーセージ、いちごヨーグルト	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	きゅうしょくのやきそばは、やきものきで めんをやいて、いためたにくとやさいに めんをくわえてつくります。やさいがたっぷりはいった やきそばです。	573							
11 金	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、あかみそをつかうことがとくちょうです。	490							
14 月	ごはん	○	ひきずり やさいかきあげ みかん	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、なまあげ	こんにやく、はくさい にんじん、ねぎ、やさいかきあげ みかん	ごはん、うどん、さとう	ひきずりは、とりにくのすきやきです。ひとつのいわれとして にくや やさいなどを ひきずるようにして たべることから「ひきずり」とよばれるようになりました。	533							
15 火	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	オイスターソースは、うみのかきをつかってつくられた ちょうみりょうです。「かきあぶら」ともよばれ、りょうりにくわえるとうまみやコクがでます。	568							
16 水	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、はくさい、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 だんごにしたものです。きょうは、いわしのつみれです。	473							
17 木	ソフトめん	○	だいちいりミートソース げんきサラダ りんごミニゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいち、だっしふんにゅう、ハム しおこんぶ、かつおおし	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	ソフトめん、じゃがいも ハヤシルウ、さとう こめあぶら、りんごミニゼリー	げんきサラダは、「サラダでげんき」というおはなしにでてくるサラダを イメージしたこんだてです。	582							
18 金	わかめごはん	○	いわしのかばやき せんべいじる にまめ	ぎゅうにゅう、わかめ、とりにく いわしのひらき、だいち、こんぶ	にんじん、はくさい、ねぎ だいこん	ごはん、なんぶせんべい でんぶん、なたねあぶら、さとう	せんべいじるは、あおもりけんのなんぶからいわてけんのほくおでたべられてきた きょうどりょうりです。	512							
21 月	ごこごごはん	○	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、しらすばし ひじき、かつおおし	たまねぎ、にんじん、はくさい さやいんげん、チンゲンサイ	ごこごごはん、さとう コーンフライ、なたねあぶら	ひじきとじゃこのふりかけには、ほねをつくるもとになる ひじきとしらすばしが はいっています。	521							

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
	しゅしょく 主食	ぎゅうじょう 牛乳	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	た じゆんじよ その他の順序						
22	火	サンドイッチ ロールパン	○	やきソーセージ あさりのチャウダー サワーキャベツ たくじょうケチャップ コービーぎゅうにゅうのもと			ぎゅうにゅう、あさり だっしふんにゅう、ソーセージ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、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 コービーぎゅうにゅうのもと	サンドイッチロールパンに、やきソーセージと サワーキャベツをはさんで ケチャップをかけて たべましょう。	539
24	木	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 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	「にみそ」は、みかわちほうで たべられてきた きょうどりょうりです。きせつつやさいなどを あいけんとかさんのあかみそで じっくりにこ んだりょうりです。	521
25	金	◎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 キャベツのかおりあえ			ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、さんまのしおやき	ごぼう、たけのこ、にんじん さやいんげん、キャベツ あおじこ、だいこんば	ごはん、じゃがいも、さとう	「とりにくのじぶに」は、しんこんだてです。いし かわけん かなざわしの きょうどりょうりです。	524
28	月	ごはん	○	きりぼしだいこんのそぼろごはんのぐ すましじる さつまいもコロッケ こざかな			ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ とりにく、こざかな	ほうれんそう、にんじん しめじ、きりぼしだいこん ピーマン、しょうが	ごはん、さつまいもコロッケ なたねあぶら、さとう	きりぼしだいこんは、だいこんをほそくきって ほしたものです。ほすことで うまみや あまみが ふえ おいしくなります。	528
29	火	うどん	○	カレーなんばん たこやきはんぺん ブロッコリー たくじょうノンエッグマヨネーズ			ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ、たこやきはんぺん	にんじん、たまねぎ、しめじ チンゲンサイ、しょうが ブロッコリー	うどん、カレールウ、でんぶん こめあぶら ノンエッグマヨネーズ	ブロッコリーは、ビタミンCがたくさんふくま れています。かぜをよぼうする はたらきがあり ます。	494
30	水	ごはん	○	あげこめこぎょうざ(2こ) ぶたにくとやさいのほそぎりいため きゅうりのナムル			ぎゅうにゅう、ぶたにく こめこぎょうざ、やきのり	はくさい、にんじん、ピーマン たけのこ、くるきくらげ しょうが、にんにく、きゅうり	ごはん、さとう、でんぶん なたねあぶら、ごま、ごまあぶら	ナムルは、やさいをゆでて ちょうみりょうと ご まあぶらであえたものです。きょうは「きゅうり」 のナムルです。	538

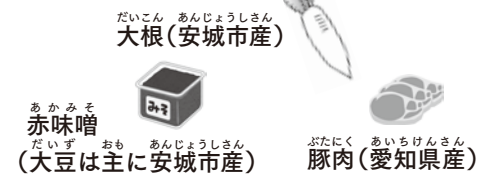
せつしゅきじゆん 510

がつ 11月24日(木)は「**愛知の農産物・特産物を味わう給食の日**」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。

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。

<れんこんサンドフライ>
れんこん(愛西市産)
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)
ビタミン類が多くふくまれていて、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。容器は園で処理してください。



まいつき 19 日には「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、デザートのにんじんに 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!

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。