

平成 29 年




# 9 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
4 月	麦ごはん	○	えびの唐揚げ チキンカレーライス 海そうサラダ	牛乳、鶏肉、チーズ 脱脂粉乳、えびの唐揚げ 海そうミックス	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	麦ごはん、じゃがいも カレールウ、なたね油	給食のカレーライスは何種類ものルウをまぜて作っているため、コクがあっておいしくなります。	799
5 火	米粉パン	○	豆腐ハンバーグのブラウンソースかけ ラタトゥイユ アセロラジュレのフルーツあえ	牛乳、ベーコン、豆腐ハンバーグ	たまねぎ、かぼちゃ ズッキーニ、なす、黄パプリカ トマト、にんにく、マッシュルーム パイナップル、もも	米粉パン、オリーブオイル 米油、さとう、アセロラジュレ	ラタトゥイユには夏野菜がたくさん入っています。アセロラジュレのフルーツあえは、透明カップに盛り付けましょう。	782
6 水	ごはん	○	鶏肉の照り焼き ツナとじゃがいもの煮付け 冷凍みかん 角チーズ	牛乳、まぐろ油漬、はんぺん 鶏肉の照り焼き、角チーズ	こんにゃく、たまねぎ にんじん、さやいんげん しいたけ、みかん	ごはん、じゃがいも、さとう	鶏肉の照り焼きは、鶏もも肉を使用しています。鶏もも肉にはビタミンB2やビタミンB12が多く含まれ、エネルギー代謝を助けます。	804
7 木	ソフトめん	○	ジャージャー麺 米粉ししゃもフライ (2 個) みどりキャベツ 卓上バンバンジードレッシング	牛乳、豚肉、赤みそ 米粉ししゃもフライ	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、しいたけ、たけのこ もやし、キャベツ、きゅうり	ソフトめん、さとう、でんぶ なたね油、ドレッシング	ジャージャー麺は中国の家庭料理です。豚ひき肉とたけのこの野菜を炒め、赤みそや豆板醤で味をつけたものを麺に絡めて食べます。	910
8 金	発芽玄米 ごはん	○	さばの銀紙焼き きのこ汁 アーモンドあえ きらず揚げ	牛乳、鶏肉、かまぼこ さばの銀紙焼き	にんじん、ほうれん草 えのきたけ、しめじ、しいたけ チンゲンサイ、キャベツ	発芽玄米ごはん、アーモンド さとう、きらず揚げ	きのこには食物繊維が豊富に含まれています。特に不溶性食物繊維が多く含まれており、腸の働きを活発にしてくれます。	820
11 月	ごはん	○	キムタクご飯の具 春巻 中華風スープ Ⓢチーズドッグ	牛乳、なると巻き、春巻、豚肉	キャベツ、にんじん、にら 黒きくらげ、メンマ、白菜 チンゲンサイ、ねぎ 白菜キムチ、たくあん漬、つぼ漬	ごはん、はるさめ、でんぶ なたね油、ごま油、チーズドッグ	キムタクご飯の具には、キムチとたくあんが入っています。ごはんに混ぜて食べましょう。	852
12 火	ごはん	○	さんまの煮付け 豚肉と野菜の生姜煮 磯香あえ	牛乳、豚肉、さんまの煮付け 焼きのり	こんにゃく、たまねぎ にんじん、さやいんげん しょうが、キャベツ、もやし	ごはん、じゃがいも、さとう	さんまは漢字で「秋刀魚」と書き、秋が旬の魚です。旬の魚は、栄養価もおいしさも一段とアップします。	817
13 水	ごはん	○	豚汁 里芋コロッケ ひじきとじゃこのふりかけ	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ わかめ、赤みそ、まぐろ油漬 しらす干し、ひじき、かつお節	ごぼう、小松菜、にんじん ねぎ、ピーマン	ごはん、里芋コロッケ なたね油、さとう	「コロッケ」は図書館司書さんとのコラボメニューです。サクサクの秘訣は、「高温の油でさっと揚げること！」と手だけの幽霊であるルリ子さんが言っています。『妖怪アパートの幽雅な日常』より	831
14 木	ごはん	○	チキンライスの具 オムライス用卵焼き コーンスープ コーヒー牛乳の素	牛乳、ベーコン オムライス用卵焼き、鶏肉	とうもろこし、たまねぎ にんじん、マッシュルーム グリーンピース、トマト	ごはん、じゃがいも ホワイトルウ、米油、さとう コーヒー牛乳の素	自分でオムライスを作る献立です。ごはんにチキンライスの具を混ぜ、オムライス用卵焼きをのせて食べましょう。	755
15 金	ごはん	○	◎鶏のみそ煮 いかと野菜のうま煮 キャベツのごまゆかり Ⓢスイートポテト	牛乳、いか、はんぺん がんもどき、鶏レバー、赤みそ	たまねぎ、にんじん さやいんげん、ねぎ、しょうが キャベツ、ゆかり粉	ごはん、じゃがいも、さとう なたね油、ごま、スイートポテト	鶏のみそ煮は、鶏のレバーを油で揚げ、ねぎ、赤みそ、しょうゆ、さとう、酒、しょうがを合わせたタレで味をつけたものです。	854
19 火	クロス ロールパン	○	ボイルソーセージ 豆入りカレースープ レモンサラダ 卓上ケチャップ ブルーベリージャム	牛乳、鶏肉、大豆、ソーセージ	たまねぎ、にんじん、キャベツ きゅうり、とうもろこし レモン果汁	クロスロールパン、じゃがいも でんぶ、オリーブオイル さとう、ブルーベリージャム	レモンサラダの味付けは、オリーブオイル、レモン果汁、食塩、さとう、酢です。さっぱりとした味付けにより食欲が進みます。	767
20 水	ごはん	○	いかフライのレモン煮 のっぺい汁 キャベツのかおりあえ カシューナッツ	牛乳、鶏肉、いかフライ	にんじん、大根、ねぎ、ごぼう こんにゃく、レモン果汁 キャベツ、青じそ粉	ごはん、さといも、でんぶ なたね油、さとう カシューナッツ	いかを調理するときは、切れ目を入れておくと加熱による収縮を減らすことができます。	833

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					
21 木	ごはん	○	ビビンバ 錦糸卵 わかめスープ ⊗フローズンヨーグルト	牛乳、わかめ、かまぼこ、牛肉 錦糸卵、フローズンヨーグルト	ねぎ、にんじん、とうもろこし しいたけ、にんにく、もやし チンゲンサイ	ごはん、でんぶん、さとう 米油、ごま、ごま油	牛肉には鉄分が多く含まれ、貧血を予防してくれます。	785
22 金	わかめ ごはん	○	かれいフライ 豆乳入りみそ汁 ポイルキャベツ りんごミニゼリー 卓上ソース	牛乳、豚肉、油揚げ、白みそ 豆乳、かれいフライ、わかめ	にんじん、えのきたけ、ねぎ キャベツ	ごはん、なたね油、じゃがいも りんごミニゼリー	カレイとヒラメの見分け方は、目のある方を表にし、背を上にして見たときに、目が右側にあるのがカレイです。	782
25 月	ごはん	○	マーボー豆腐 チヂミ もやしのナムル	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ ねぎ、黒きくらげ、にんにく しょうが、もやし、きゅうり	ごはん、さとう、でんぶん チヂミ、米油、ごま油	チヂミは韓国料理の一つです。いか、にら、にんじんを水で溶いた小麦粉と混ぜ、平たく焼いています。	798
26 火	ラーメン	○	ささみチーズ入りフライ 広東風ラーメン ごまきゅうり アーモンド小魚	牛乳、やき豚 ささみチーズ入りフライ、小魚	はくさい、もやし、にんじん ねぎ、メンマ、黒きくらげ きゅうり	ラーメン、でんぶん、なたね油 ごま、アーモンド	ラーメンとは、中国語で「ラー（引っ張る）」「メン（小麦粉）」を表します。	762
27 水	わかめ ごはん	○	愛知の五目厚焼き卵 ちゃんこ煮 キャベツのたくあんあえ	牛乳、鶏肉団子 愛知の五目厚焼き卵、わかめ	もやし、にんじん、ごぼう にら、こんにゃく、キャベツ たくあん漬	ごはん、さとう、ごま	愛知の五目厚焼き卵には、愛知県で採れたれんこん、にんじん、小松菜、しいたけ、青じそが入っています。	738
28 木	サンドイッチ バンズパン	○	えびカツ ミネストラスープ 野菜の甘酢あえ 小袋ノンエッグタルタルソース ⊗グレーゼリー	牛乳、ベーコン、えびカツ	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、トマト、キャベツ	サンドイッチバンズパン じゃがいも、オリーブオイル なたね油、さとう ノンエッグタルタルソース グレーゼリー	サンドイッチバンズパンにえびカツと野菜の甘酢あえをはさみ、小袋ノンエッグタルタルソースをかけて食べましょう。	800
29 金	ごはん	○	肉団子(2個) 親子煮 ゆかりあえ	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ 肉団子	たまねぎ、にんじん さやえんどう、しょうが キャベツ、ゆかり粉	ごはん、じゃがいも、さとう	「親子煮」という名前は、鶏の肉と卵を使うことに由来しています。	792

## 食事をおいしく楽しくするマナー







食事マナーというと、堅苦しいものや決め事が多いと考えていませんか？国や地域、文化によっても違いますが、本来、食事マナーとは、人に迷惑をかけずにみんなが楽しく食事をするためのものです。そのため、堅苦しく考えるのではなく、「食事をより楽しむための近道」と考えましょう。



### マナー違反に要注意！

次のようなことをしている人はいませんか？  
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。



<p>口に食べ物が入った ままおしゃべりする</p> 	<p>がちがちと 食器の音を立てる</p> 	<p>ひじをついて食べる</p> 	<p>まわりの人とふざける</p> 	<p>食事中に席を立つ</p> 	<p>食事中にふざわしく ない話をする</p> 
--	---	--	---	---	---

お知らせ	摂取基準	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。