

平成 29 年

がっこうきゅうしょくこんだてひょう

9 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	めい 名	からだ しょうひん	からだ しょうひん	しょうひん	メ ッ セ ー ジ	エネルギー Kcal
	しょうしょく 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		
4 月	むぎごはん	○	えびのからあげ チキンカレーライス かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、とり、チーズ だっしふんにゅう えびのからあげ かいそうミックス	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	むぎごはん、じゃがいも カレールー、なたねあぶら	きゅうしょくのカレーライスは いくつものルーを まぜてつくっているため コクがあって おいしく なります。	653	
5 火	こめこパン	○	とうふ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	ぎゅうにゅう、ベーコン とうふハンバーグ	たまねぎ、かぼちゃ ズッキーニ、なす、きパプリカ トマト、にんにく、マッシュルーム パイナップル、もも	こめこパン、オリーブオイル こめあぶら、さとう アセロラジュレ	ラタトゥイユには なつやさいが たくさんはいつ ています。アセロラジュレのフルーツあえは とう めいカップに もりつけましょう。	667	
6 水	ごはん	○	とりにくのてりやき ツナとじゃがいものにつけ れいとうみかん かくチーズ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ、はんぺん とりにくのてりやき、かくチーズ	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	とりにくには ビタミンB2やビタミンB12がおおく ふくまれ エネルギーをつくるのを たすけてくれ ます。	646	
7 木	ソフトめん	○	ジャージャーめん こめこしゃもフライ (2こ) みどりキャベツ たくじょうバンバンジードレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あかみ そ、こめこしゃもフライ	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 なたねあぶら、ドレッシング	ジャージャーめんは ちゅうごくのかていりょうり です。ぶたひきにくと やさいをいため あかみそ やとうばんじゃんで あじをつけたものを めんに からめてたべます。	734	
8 金	はつがげんまい ごはん	○	さばのぎんがみやき きのこじる アーモンドあえ きらずあげ	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、さばのぎんがみやき	にんじん、ほうれんそう えのきたけ、しいたけ チンゲンサイ、キャベツ	はつがげんまいごはん アーモンド、さとう、きらずあげ	きのこには しょうもつせんいがたくさんふくまれ ています。しょうもつせんいは ちょうのはたらき をかつばつにしてくれます。	679	
11 月	ごはん	○	キムタクごはんのぐ はるまき ちゅうかふうスープ りんごミニゼリー	ぎゅうにゅう、なるとまき はるまき、ぶたにく	キャベツ、にんじん、にら くろきくらげ、メンマ、はくさい チンゲンサイ、ねぎ、はくさいキムチ たくあんづけ、つぼづけ	ごはん、はるさめ、でんぶ なたねあぶら、ごまあぶら りんごミニゼリー	キムタクごはんのぐには キムチとたくあんが は いっています。ごはんにまぜてたべましょう。	654	
12 火	ごはん	○	ぶたにくとやさいのしょうがに いそかあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく さんまのにつけ、やきのり	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	さんまはかんで「秋刀魚」とかき、あきがしゅ んのさかなです。しゅんのさかなは えいようも おいしさもアップします。	648	
13 水	ごはん	○	ぶたじる さといもコロッケ ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ あぶらあげ、わかめ、あかみそ まぐろあぶらづけ、しらすぼし ひじき、かつおぶし	ごぼう、こまつな、にんじん ねぎ、ピーマン	ごはん、さといもコロッケ なたねあぶら、さとう	さといもコロッケは えほん「11ぴきのねことあ ほうどり」との コラボメニューです。コロッケを たべあきたねこたちが あほうどりにであつたと き さあどうなる？	664	
14 木	ごはん	○	チキンライスのぐ オムライスようたまごやき コーンスープ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう、ベーコン オムライスようたまごやき とりにく	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 ホワイトルー、こめあぶら さとう コーヒーぎゅうにゅうのもと	じぶんでオムライスをつくるこんだてです。ごは んにチキンライスのぐをまぜ オムライスようたま ごやきをのせて たべましょう。	679	
15 金	ごはん	○	◎とりのみそに いかとやさいのうまに キャベツのごまゆかり ☆スイートポテト	ぎゅうにゅう、いか、はんぺん がんもどき、とりレバー あかみそ	たまねぎ、にんじん さやいんげん、ねぎ、しょうが キャベツ、ゆかりこ	ごはん、じゃがいも、さとう なたねあぶら、ごま スイートポテト	とりのみそには とりのレバーをあぶらであげ ね ぎやあかみそ、しょうゆ、さとう、さけ、しょうが をあわせたタレで あじをつけたものです。	699	
19 火	クロス ロールパン	○	ポイルソーセージ まめいりカレースープ レモンサラダ たくじょうケチャップ ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず 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 レモンかじゅう	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	レモンサラダのあじづけは オリーブオイル、レモ ンかじゅう、しお、さとう、すです。さっぱりとし たあじづけにより しょくよくがすすみます。	669	
20 水	ごはん	○	いかフライのレモンに のっぺいじる キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう、とりにく いかフライ	にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、こんにゃく レモンかじゅう、キャベツ あおじそ	ごはん、さといも、でんぶ なたねあぶら、さとう	いかをりょうりするときは きれめをいれておくと ねつをくわえたときにまがるのを すくなくするこ とができます。	595	

日曜	献立		おもとに体をつくる食品 	おもとに体の調子を整える食品 	おもと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					
21 木	ごはん	○	ごはん、わかめ かまぼこ、ぎゅうにく きんしたまご 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 こめあぶら、ごま、ごまあぶら	ぎゅうにくには てつぶんがおおくふくまれています。てつぶんは ひんげつを よぼうしてくれます。	643
22 金	わかめ ごはん	○	かれいフライ とうにゅういりみそしる ポイルキャベツ たくじょうソース	にんじん、えのきたけ、ねぎ キャベツ	ごはん、なたねあぶら じゃがいも	カレイとヒラメのみわけかたは めのあるほうをおもてにし せをうえにしてみたときに めがみぎがわにあるのがカレイです。	605
25 月	ごはん	○	マーボー豆腐 チヂミ もやしのナムル	たまねぎ、にんじん、たけのこ ねぎ、くろきくらげ、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、こめあぶら、ごまあぶら	チヂミは かんこくりょうりのひとつです。いか、にら、にんじんをみずでといたこむぎことまぜて たいらにやいています。	637
26 火	ラーメン	○	かんとんふうラーメン ささみチーズいりフライ ごまきゅうり	はくさい、もやし、にんじん ねぎ、メンマ、くろきくらげ きゅうり	ラーメン、でんぶん なたねあぶら、ごま	ラーメンとは ちゅうごくで「ラー（ひっぱる）」 「メン（こむぎこ）」をあわわします。	628
27 水	わかめ ごはん	○	あいちのごもくあつやきたまご ちゃんこに キャベツのたくあんあえ	ごやし、にんじん、ごぼう、にら こんにやく、キャベツ たくあんづけ	ごはん、さとう、ごま	あいちのごもくあつやきたまごには あいちけん でとれたれんこん、にんじん、こまつな、しいた け、あおじそがはいっています。	583
28 木	サンドイッチ パンズパン	○	えびカツ ミネストラスープ やさいのあまずあえ こぶくろノンエッグタルタルソース	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、トマト、キャベツ	サンドイッチパンズパン じゃがいも、オリーブオイル なたねあぶら、さとう ノンエッグタルタルソース	サンドイッチパンズパンに えびカツとやさいの あまずあえをはさみ こぶくろノンエッグタル タルソースを かけてたべましょう。	619
29 金	ごはん	○	にくだんご（2こ） おやかに ゆかりあえ	たまねぎ、にんじん さやえんどう、しょうが キャベツ、ゆかりこ	ごはん、じゃがいも、さとう	「おやかに」というなまえは 通りのにくとたまご をつかうことから つけられています。	652

たの しょくじ 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。

 口に食べ物が入ったままおしゃべりする	 がちゃがちゃと食器の音を立てる	 ひじをついて食べる	 まわりの人とふざける	 食事中に席を立つ	 食事中にふざわく話をする
------------------------	---------------------	---------------	----------------	--------------	------------------

おしらせ

せつしゅきじゅん 640

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〜おうちでごはんのひ〜」です。

こんげつきのきゅうしょ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
きゅうり
チンゲンサイ
こまつな
あかじそ
なす
ピーマン
だいず

名前がつきました。あいまです。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！

こんだては、きほんとして しゅさい、ふくさい、しるもの、デザートのにんにくにかいてあります。ごはんにまぜるものや めんりょうりは、しゅしゅくとして 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。