

平成 29 年




# 9 月学校給食献立表

(中学校)



安城市南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	学校 盛り付け例
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序						
4 月	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	A
5 火	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 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	A
6 水	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 Ⓧグレープゼリー	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 グレープゼリー	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	C
7 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、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	B2
8 金	ラーメン	○	広東風ラーメン ささみチーズ入りフライ 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 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	B1
11 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 カレールー、なたね油	給食のカレーライスは何種類ものルー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	B2
12 火	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	A
13 水	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	A
14 木	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	A
15 金	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、かぼちゃやズッキーニ、なすなど夏野菜を多く使用しています。旬の野菜は栄養価が高いのが特徴です。	782	C
19 火	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	A
20 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	A

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	学校 盛り付け例
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序						
21 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-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 ホホワイトルウ、米油、さとう コーヒ-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	B2
22 金	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 でんぶん、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などの野菜を炒め、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	B1
25 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 でんぶん、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	B2
26 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 さんまの煮つけ、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	A
27 水	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	A
28 木	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	A
29 金	クロス ロールパン	○	ポイルソーセージ 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、でんぶん 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	C

## 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。



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



食事中にふざわしく  
ない話をする



### 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。  
\*学校盛り付け例は、クラス掲示されている盛り付け例(A~C)  
を参考にして盛り付けましょう。

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



米



きゅうり



チンゲンサイ



小松菜



赤じそ



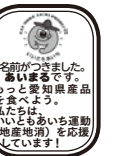
なす



ピーマン



大豆



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。