

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
	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳			からだ しよくひん 食品	からだ ちょうし との しよくひん 食品	しよくひん 食品			
4 月	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 いかフライ	にんじん、だいこん、ねぎ ごぼう、こんにやく レモンかじゅう、キャベツ あおじそ	ごはん、さとも、でんぷん なたねあぶら、さとう	いか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	A
5 火	ごはん	○		マーボー豆腐 チヂミ もやしのナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ あかみそ	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、でんぷん 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	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 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	ぎゅうにゅう、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 なたねあぶら、さとう ノンエッグタルタルソース	サンドイッチバンズパンに 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	C
7 木	ごはん	○		ビビンバ きんしたまご わかめスープ ㊦フロズンヨーグルト	ぎゅうにゅう、わかめ かまぼこ、ぎゅうにく きんしたまご フロズンヨーグルト	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、でんぷん、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 ひんけつを よぼうしてくれま す。	643	B2
8 金	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	ぎゅうにゅう、やきぶた ささみチーズいりフライ	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、でんぷん なたねあぶら、ごま	ラーメンとは ちゅうごくごで「ラー(ひっぱる)」 「メン(こむぎこ)」をあらわします。	628	B1
11 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 カレールウ、なたねあぶら	きゅうしょくのカレーライスは いくつものルウを まぜてつくっているため コクがあって おおい くなります。	653	B2
12 火	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	ぎゅうにゅう とりにくだんご あいちのごもくあつやきたまご わかめ	もやし、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	A
13 水	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	A
14 木	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 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、しめじ 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 しょくもつせんいがたくさんふくまれ ています。しょくもつせんいは ちょうのはたらき をかっぱつにしてくれます。	679	A
15 金	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 パインナップル、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 かぼちゃや ズッキーニ、なす などの なつやさいが はいっています。しゅんの やさいは あまみがあっておいしいです。	667	C
19 火	ごはん	○		ぶたじる さともコロッケ 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、さともコロッケ なたねあぶら、さとう	さともコロッケは 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 あほうどりにであったと き さあどうなる?	664	A
20 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	こんにやく、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	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 ホワイトルウ、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	B2
22 金	ソフトめん	○	ジャージャーめん こめこししゃもフライ (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やんで あじをつけたものを めんに からめてたべます。	734	B1
25 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 でんぶん、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	B2
26 火	ごはん	○	さんまのにつけ 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	こんにやく、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	さんまはかんじで「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	A
27 水	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	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、しろみそ とうにゅう、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	A
28 木	ごはん	○	にくだんご (2こ) おやこに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、かまぼこ、にくだんご	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	「おやこに」というなまえば と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	A
29 金	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 だいた、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	レモンサラダのあじつけは 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つけにより しょくよくがすすみます。	669	C


**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。  
\*がっこうもりつけいは、クラスけいじされているもりつけい(A~C)をさんこうにして もりつけましょう。  
まいつき 19 には「しょくいくのひ~おうちでごはんのひ~」です。

こんげつのお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

  
だいた

名前がきました。あいまるです。もっと愛知県産品をたべよう。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、デザートのおじゅんに かいてあります。ごはんにまぜるものやめんりょうりは、しゅしょくとして さいしょにかいてあります。

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。

いはん ようちゅうい **マナー違反に要注意!**

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

ちんたいものはい  
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  
しよっせ あと た  
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



しょくじちゅうせき た  
食事中に席を立つ



しょくじちゅう  
食事中にふざわしく  
ほなし  
ない話をする



**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。