

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



安城市中部学校給食共同調理場

| 日 曜 | こん 献 | | だて 立 名 | おもに <small>からだ</small> 体をつくる <small>しょくひん</small> 食品 | おもに <small>からだ</small> 体の調子を整える <small>しょくひん</small> 食品 | おもにエネルギーのもとになる <small>しょくひん</small> 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 | | しゅさい 主菜、副菜、その他の順序 | | | | |
| 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、とりにかくいかフライ | 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、さとも、でんぶんなたねあぶら、さとう | いかフライのレモンには、にんきのある こんだてです。いかフライに ちょうりじょうでつくったレモンかじゅうのはいった たれを かけていきます。 | 484 |
| 5 火 | ソフトめん | ○ | ジャージャーめんちゅうかあえむらさきもチップス | ぎゅうにゅう、おたにくあかみそ、きわかめ | 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、きゅうりとうもろこし | ソフトめん、さとう、でんぶんごまあぶらむらさきもチップス | ジャージャーめんは ちゅうごくの かけていりょうりです。あかみそなどの ちょうりじょうで あじつけたにくみそを めんに からめてたべます。 | 554 |
| 6 水 | ごはん | ○ | チキンライスのごツナオムレツコーンスープ | ぎゅうにゅう、ベーコンツナオムレツ、とりにかく | 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 | コーンスープは うらごした たうもろこしとつぶつぶの たうもろこしを つかっています。チキンライスのごを ごはんにまぜて、チキンライスにして たべましょう。 | 554 |
| 7 木 | 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たくじょうノンエッグマヨネーズコーヒーぎゅうにゅうのもと | 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、さとうノンエッグマヨネーズコーヒーぎゅうにゅうのもと | 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んで、ノンエッグマヨネーズをかけて たべましょう。 | 523 |
| 8 金 | 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、おたにくさんまのにつけ、やきり | 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。 | 550 |
| 11 月 | ごはん | ○ | にくだんご(2こ)ツナとじゃがいものにつけみどりキャベツ(あじつき) | ぎゅうにゅうまぐろあぶらづけ、はんぺんにくだんご | こんにゃく、たまねぎにんじん、さやいんげんしいたけ、キャベツ、きゅうり | ごはん、じゃがいも、さとう | キャベツには、ビタミンCがおおく ふくまれています。あえもの、サラダ、しるもの、いためものなど どんなりょうりにも よくあいます。 | 470 |
| 12 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、おたにくとうふ、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、かつおおし | ごぼう、こまつな、にんじんピーマン | ごはん、さともコロッケなたねあぶら、さとう | ひじきとじゃこのふりかけは、カルシウムが たくさんとれるように ひじきと じゃこをつかいます。カルシウムは ほねや はをつよくします。 | 536 |
| 13 水 | ごはん | ○ | ピビンバきんしたまごわかめスープフローズンヨーグルト | 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ーズンヨーグルト | ねぎ、にんじん、とうもろこしいたけ、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 | ピビンバは かんこくのまぜごはんです。「ピビン」がまぜる、「バ」がごはんを あらわしています。 | 536 |
| 14 木 | 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いちじくジャム | ぎゅうにゅう、とりにかく、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、いちじくジャム | レモンサラダは オリーブオイル、レモンかじゅう、さとう、す、しょくえんで ドレッシングをつくります。さっぱりとした あじつけで しょくよくがすすみます。 | 521 |
| 15 金 | ごはん | ○ | あげこめこぎょうざ(2こ)ちゅうかふうスープかいそうサラダたくじょうあおじそドレッシング | ぎゅうにゅう、なるとまきこめこぎょうざかいそうミックス | キャベツ、にんじん、にらくろきくらげ、メンマ、きゅうりとうもろこし | ごはん、はるさめ、でんぶんなたねあぶら | わかめに ふくまれている「フコイダン」というせいおんは、からだのめんえきりよくを たかめてくれる はたらきがあります。 | 493 |
| 19 火 | はつがげんまいごはん | ○ | チキンカレーライスキャベツいりコーンソテーミックスフルーツ | ぎゅうにゅう、とりにかく、チーズだっしふんにゅう | たまねぎ、にんじんグリーンピース、とうもろこしキャベツ、みかん、ももパイナップル | はつがげんまいごはんじゃがいも、カレールウこめあぶら | きゅうしょくの カレーライスは、いくつものルウを まぜあわせているため、コクがあって おいしくなります。 | 502 |
| 20 水 | ごはん | ○ | チンゲンサイいりはんぺんおやこにゆかりあえきらずあげ | ぎゅうにゅう、とりにかく、たまごチンゲンサイいりはんぺん | 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、さとうこめあぶら、きらずあげ | 「おやこに」というなまえは、とりのにくと たまごをつかうことに ゆらいしています。 | 502 |

| 日曜 | こん 献 | | だて 立 | めい 名 | からだ しょくひん おもに体をつくる食品 | からだ しょうじ ととの しょくひん 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 | ぎゅうじゅう 牛乳 | | | | | | | |
| 21 木 | ラーメン | ○ | かんとうんふうラーメン ささみチーズいりフライ ごまきゅうり ⊗とうにゅうデザート | ぎゅうにゅう、やきぶた ささみチーズいりフライ とうにゅうデザート | キャベツ、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 | ラーメンは ちゅうごくごで「ラー」はひっぱる、 「メン」がこむぎこを あらわしています。 | 557 | |
| 22 金 | ごはん | ○ | ぶたどんぐ そうめんじる れいとうみかん | ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ わかめ、ぶたにく | にんじん、キャベツ、しいたけ たまねぎ、こんにやく、みかん | ごはん、そうめん、さとう | ぶたにくには、あつさで つかれたからだを げん きにしてくれる はたらきがあります。 | 472 | |
| 25 月 | むぎごはん | ○ | さばのぎんがみやき きのこじる アーモンドあえ | ぎゅうにゅう、とりにく さばのぎんがみやき | にんじん、ねぎ、えのきたけ しめじ、しいたけ、チンゲンサイ キャベツ | むぎごはん、さといも アーモンド、さとう | きのこには おなかのちょうしを ととのえてくれ る しょくもつせんいが たくさんふくまれていま す。 | 489 | |
| 26 火 | ごはん | ○ | マーボー豆腐 はるまき もやしのナムル | ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ あかみそ、はるまき | 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 なたねあぶら、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 あえたりょうりです。 | 613 | |
| 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 ごさかな | ぎゅうにゅう、わかめ とりにくだんご あいちのごもくあつやきたまご ごさかな | 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 | 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。 | 510 | |
| 28 木 | こめこパン (こむぎいり) | ○ | 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、きいろパプリカ、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 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。 | 571 | |
| 29 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 | 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 | とりのみそには、しんこんだてです。とりのレ バーを あぶらであげて あかみそ、しょうゆ、さ とう、さけ、ねぎ、しょうがをあわせた たれであ じつけします。 | 495 | |

しよくじ たの 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？
自分やまわりの人とチェックしてみましょう。

くち たの ちの 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
しよっさ あに 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

しよくじちゅう せき た
食事中に席を立つ

しよくじちゅう
食事中にふざわしく
はなし
ない話をする

おしらせ

せつしゆきじゆん

ざいりょう つごう
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 には「しよくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。

こんげつ 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

チンゲンサイ

なす

ピーマン

こまつな

あかじそ

だいず

そうめん

きゅうり

いちじくジャム

名前がつきました。高い価格です。むちと野菜類製品を食べよう。私達は、いいとちい運動(地産地消)を応援しています!

こんだては、きほんとして しゆさい、ふくさい、しるもの、デザートのはじめにかいてあります。ごはんにはまぜるものや めんりょうりは、しゆしょくとして 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。