

平成 29 年

がっ こう きゅうしょく こんだて ひょう  
**10 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 しょうじ ととの しょうひん	からだ しょうじ ととの しょうひん	しょうひん	メ ッ セ ー ジ	エネルギー Kcal
	しょうじょく 主食	にゅうにゅう 牛乳		しょうさい ふくさい た じゆんじよ 主菜、副菜、その他の順序	しょうひん しょうひん しょうひん	しょうひん しょうひん しょうひん	しょうひん しょうひん しょうひん			
2 月	ごはん	○	まぐろのあげに にみそ しそきゅうり	まぐろのあげに にみそ しそきゅうり	ぎゅうにゅう、ぶたにく うずらたまご、はんぺん あかみそ、まぐろ	だいこん、にんじん こんにやく、ねぎ、きゅうり ゆかりこ	ごはん、さといも、さとう でんぶん、なたねあぶら	まぐろのおもなしゆるいは キハダまぐろ、ピン チョウまぐろ、コシナガまぐろ、クロまぐろ、ミナ ミまぐろ、メバチまぐろです。まぐろの じゅみよ うは20さいいじょうです。	663	
3 火	はつが げんまい ごはん	○	◎こんさいカレー ひじきサラダ たくじょうごまドレッシング コーヒーぎゅうにゅうのもと	◎こんさいカレー ひじきサラダ たくじょうごまドレッシング コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう、ぶたにく だっしふんにゅう、ひじき	たまねぎ、にんじん れんこん、ごぼう たけのこ、グリーンピース えだまめ、とうもろこし	はつがげんまいごはん じゃがいも、カレールウ ドレッシング コーヒーぎゅうにゅうのもと	こんさいカレーには にんじん、れんこん、ごぼ うなどの こんさいがはいっています。こんさい は つちのなかにあるおぶんを たべるやさいで す。	659	
4 水	わかめ ごはん	○	かれないのからあげ けんちんじる キャベツのなめたけあえ ◎つきみだんご	かれないのからあげ けんちんじる キャベツのなめたけあえ ◎つきみだんご	ぎゅうにゅう、わかめ とうふ、あぶらあげ かれないのからあげ	こんにやく、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ キャベツ、なめたけ	ごはん、さといも ごまあぶら、なたねあぶら つきみだんご	ことしの じゅうごやは 10がつ4かです。じゅ うごやには すずきや だんご、さといもなどを お そなえて つきをながめる ふうしゅうがありま す。	666	
5 木	きしめん	○	◎みそきしめん ほうれんそういりたまごやき いためれんこんサラダ たくじょうわふうクリーミードレッシング	◎みそきしめん ほうれんそういりたまごやき いためれんこんサラダ たくじょうわふうクリーミードレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、あぶらあげ あかみそ ほうれんそういりたまごやき	はくさい、にんじん、ねぎ れんこん、とうもろこし	きしめん、こめあぶら、ごま ドレッシング	きしめんは なごやのめいぶつりょうりです。きよ うはみそあじにしました。	665	
6 金	ごはん	○	コーンしゅうまい なまあげのちゅうかに くきわかめいりサラダ	コーンしゅうまい なまあげのちゅうかに くきわかめいりサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、コーンしゅうまい くきわかめ	キャベツ、たまねぎ たけのこ、にんじん くるきくらげ、もやし、きゅうり	ごはん、さとう、ごまあぶら でんぶん	くきわかめは わかめのはの しんのぶぶんで す。コリコリとした しょうかんが とくちょうで す。	598	
10 火	こがた ロールパン	○	やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに むらさきもチップス	やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに むらさきもチップス	ぎゅうにゅう、ぶたにく ちくわ、ソーセージ	キャベツ、にんじん、もやし しょうが、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース	こがたロールパン ちゅうかめん、さとう こめあぶら むらさきもチップス	きゅうしょくの やきそばは めんをやきものきで カリッとやいて にくややさいを いためたものと あわせてつくります。かくしあじに しょうがをつ かっています。	639	
11 水	ごはん	○	さんまのかばやき にまめ ざくざくじる アセロラミニゼリー	さんまのかばやき にまめ ざくざくじる アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう、さんま、だいず	にんじん、ねぎ、こんにやく ごぼう、しめじ	ごはん、さといも なたねあぶら、さとう でんぶん アセロラミニゼリー	にまめには あんじょうしでとれた だいずをつ かっています。だいずは にくとおなじぐらい か らだをつくる たんぱくしつを ふくむので「はた けのにく」とよばれています。	648	
12 木	スライス パン	○	スコッチエッグ パンポキンポタージュ やさいのあますあえ いちじくジャム	スコッチエッグ パンポキンポタージュ やさいのあますあえ いちじくジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン スコッチエッグ	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、にんじん	スライスパン、バター ホワイトルウ、なまクリーム さとう、いちじくジャム	えほん「ぐりとぐらとすみれちゃん」には あまい ほくほくの かぼちゃでつくった ごちそうがたく さんでできます。「パンポキンポタージュ」はで てくるかな？	704	
13 金	ごはん	○	あじのなんばんづけ(2こ) うまに こんぶあえ	あじのなんばんづけ(2こ) うまに こんぶあえ	ぎゅうにゅう、すりみだんご かくあげ、あじのからあげ しおこんぶ	こんにやく、にんじん たけのこ、さやいんげん ねぎ、きゅうり	ごはん、じゃがいも、さとう なたねあぶら	こんぶは かいそうのひとつです。にほんでは ほっかいどうや とうほくちゅうでよくとれます。	633	
16 月	わかめ ごはん	○	てりやきハンバーグ さつまじる みかん	てりやきハンバーグ さつまじる みかん	ぎゅうにゅう、わかめ とりにく、ミックスみそ ハンバーグ	だいこん、にんじん、ねぎ みかん	ごはん、さつまいも こめあぶら、さとう でんぶん	さつまじるは かごしまけんのきょうどりょうり です。とりにく、だいこん、にんじん、ねぎなどをい れて みそあじで にこんでつくります。	675	
17 火	ごはん	○	◎あなごめしのぐ きんしたまご じゃがいものしるみそしる ◎なんきちからのおくりもの	◎あなごめしのぐ きんしたまご じゃがいものしるみそしる ◎なんきちからのおくりもの	ぎゅうにゅう、なまあげ わかめ、しろみそ、あなご きんしたまご	にんじん、はくさい、ねぎ みつば、しょうが	ごはん、じゃがいも、さとう なんきちからのおくりもの	ごはんに あなごめしのぐを かけて そのうえに きんしたまごを のせてたべましょう。こんげつ は どくしょしゅうかんがあります。あんじょうし ですごした「ごんぎつね」のさくしゃ にいみなん きちさんのことをしてほしいとおもい なんき ちからのおくりものをつきました。	735	
18 水	むぎごはん	○	マーボービーンズ こえびのレモンソースかけ あおなのナムル	マーボービーンズ こえびのレモンソースかけ あおなのナムル	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく だいず、あかみそ えびのからあげ	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく レモンかじゅう チンゲンサイ、キャベツ	むぎごはん、さとう でんぶん、こめあぶら なたねあぶら、ごま ごまあぶら	こえびを からごとあげて レモンソースをかけ た にんだてです。からごとたべることと ほねや はをしょうぶにする カルシウムがとれます。	683	
19 木	ミルク ロールパン	○	とりにくのカレーやき あさりのチャウダー ファイバーゼリーのフルーツあえ	とりにくのカレーやき あさりのチャウダー ファイバーゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう、あさり だっしふんにゅう とりにくのカレーやき	たまねぎ、にんじん グリーンピース、みかん パイナップル	ミルクロールパン じゃがいも、ホワイトルウ ファイバーゼリー	あさりには ひんけつや つかれなどをふせぐこ うがあります。にほんでは あいちげんがいちば んたくさんとれます。	649	

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
	しゅしよく 主食	しゅじよく 牛乳	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	た じゆんじよ 其他の順序	からだ しょうひん 魚卵	からだ しょうひん 野菜	からだ しょうひん 豆類			
20 金	ごはん	○	ちゅうかふうたまごまき はっぼうさい ちゅうかあえ			ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか ちゅうかふうたまごまき	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、たけのこ くろきくらげ、もやし キャベツ、とうもろこし	ごはん、でんぷん、さとう ごまあぶら	はっぼうさいは ちゅうごくりょうりのひとつです。にく いか えび やさいなど たくさんのごいりょうを いためて でんぷんで ところみをつけて つくります。	608	
23 月	ごはん	○	さばのおかかに だいこんとぶたにくのにも チンゲンサイのごまあえ			ぎゅうにゅう、ぶたにく はんぺん、こんぶ さばのおかかに	こんにゃく、だいこん にんじん、さやいんげん チンゲンサイ、もやし	ごはん、さとう、ごま	あんじょうしでたくさんつくられている チンゲンサイは ちゅうごくからつたわってきたやさしいで はくさいとおなじなからです。	603	
24 火	ラーメン	○	ごもくラーメン アイアンチキン こふきいも かたぬきチーズ			ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、とりレバー かたぬきチーズ	はくさい、もやし、にんじん メンマ、ねぎ	ラーメン、なたねあぶら さとう、じゃがいも	アイアンチキンには てつぶんや ビタミンAのおおい レバーがはいっています。ひんけつや しりよくのていかを よぼうしてくれます。	613	
25 水	ごはん	○	えびわかめはんぺん たまごとし もやしのおひたし			ぎゅうにゅう、とりにく たまご、とうふ えびわかめはんぺん	チンゲンサイ、たまねぎ にんじん、さやいんげん しょうが、もやし、ほうれんそう	ごはん、さとう、こめあぶら	もやしは だいずなどの マメかたのたねを くらいへやで みずにつけて めをださせたものです。	598	
26 木	りんごパン	○	マヨタコフライ オニオンスープ ポイルキャベツ たくじょうソース Ⓞももヨーグルト			ぎゅうにゅう、ベーコン マヨタコフライ ももヨーグルト	にんじん、たまねぎ とうもろこし ローストオニオン、キャベツ	りんごパン、じゃがいも なたねあぶら	オニオンスープの たまねぎは にんにくのなから ます。にほんには えとじだいに はいってきま した。たまねぎのしゅんは はるとあきの ねんに2 かいです。	725	
27 金	ごはん	○	たらのぎんがみやき にくじゃが Ⓞわかめとやさいのごまあえ			ぎゅうにゅう、ぎゅうにく たらのぎんがみやき、わかめ	こんにゃく、たまねぎ、にんじん さやいんげん、きゅうり あかパプリカ、とうもろこし	ごはん、じゃがいも、さとう ごま	じゃがいもは ビタミンCや カリウムがたくさん 含まれています。じゃがいものビタミンCは ひ をおしても こわれにくいのが とくちょうです。	643	
30 月	むぎごはん	○	こうやどうふのいりに かぼちゃのてんぷら きりぼしだいこんのソースいため			ぎゅうにゅう、こうやどうふ とりにく、はんぺん ベーコン、あおりのこ かつおぶし	こんにゃく、にんじん、さやいんげん かぼちゃのてんぷら きりぼしだいこん、キャベツ もやし、しょうが	むぎごはん、さといも さとう、なたねあぶら	きりぼしだいこんは だいこんをほそくきりほ して かんそうさせたものです。たいようのひを あ びることで あまみもまして、えいようもふえま す。	611	
31 火	ごはん	○	いわしのしょうがに ひきずり ごまキャベツ			ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ いわしのしょうがに	こんにゃく、はくさい にんじん、ねぎ、キャベツ	ごはん、なまふ、さとう、ごま	いわしは しょうがで さかなのくさみを取り ほ ねまでやわらかくたべれるように りょうりして あります。	616	

ぎょうじ しよく し 行事食を知ろう 日本にほんの食文化しよくぶんかは年中行事ねんちゆうぎやうじと深い関わりかかがあります。自然しぜんの恵みめぐである「食たべ物もの」を分け合いわ あ食事しよくじの時間じかんを共に過とごすことことで、家族かぞくや地域ちいきの絆きずなを強つよめてきました。

**お正月**  
おせち料理、お雑煮  
人日の節句  
七草がゆ  
鏡開き  
ぜんざい(おしるこ)

**3月**  
桃の節句  
菱餅、ひなあられ、  
いが饅頭(西三河地方)

**7月**  
七夕の節句  
そうめん  
土用の丑  
うなぎ

**9月または10月**  
十五夜  
団子・里いも

**2月**  
節分  
せつぶんめ 節分豆、恵方巻き

**5月**  
端午の節句  
かしわもち 柏餅、ちまき

**12月**  
冬至  
かぼちゃ  
おおみそ 大晦日  
そば

**おしらせ** せつしゅきじゆん 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。

こんげつきゅうしよ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

あかじそ

ほうれんそう

だいず

こめ

チンゲンサイ

いちじくジャム

名前がつきました。あいまるです。もっと愛知県産品を食べて。私たちは、いいともあいち運動(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、デザートのじゆ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、しゅしよくとして さいしょにかいてあります。

不要ふたうになったら、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は市のホームページにてご覧いただけます。