

平成 29 年

10 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						
2 月	ごはん	○	コーンしゅうまい(2こ) 生揚げの中華煮 茎わかめ入りサラダ	牛乳、豚肉、生揚げ コーンしゅうまい、茎わかめ	キャベツ、たまねぎ たけのこ、にんじん 黒きくらげ、もやし、きゅうり	ごはん、さとう、ごま油 でんぶん	茎わかめは、わかめの葉の芯の部分です。コリコリとした歯ごたえで、食物繊維が多く、余分な塩分を体外へ排出してくれるアルギン酸が含まれています。	791	A
3 火	わかめ ごはん	○	かれのい唐揚げ けんちん汁 キャベツのなめ茸あえ ☉月見団子	牛乳、わかめ、豆腐 油揚げ、かれのい唐揚げ	こんにゃく、にんじん ごぼう、大根、ねぎ キャベツ、なめ茸	ごはん、さといも、ごま油 なたね油、月見団子	今年の十五夜は、10月4日です。十五夜にはすきや団子、里芋などをお供えて月を眺める風習があります。	839	A
4 水	ごはん	○	えびわかめはんぺん 卵とじ もやしのおひたし アーモンド	牛乳、鶏肉、卵、豆腐 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 ほうれん草	ごはん、さとう、米油 アーモンド	もやしは、マメ科の種子を暗所で水栽培して発芽させたものです。大きく分けると「緑豆もやし」「ブラックマッペ」「大豆もやし」があります。給食では緑豆もやしを使っています。	811	A
5 木	発芽玄米 ごはん	○	◎根菜カレー ひじきサラダ 卓上胡麻ドレッシング コーヒー牛乳の素	牛乳、豚肉、脱脂粉乳 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 枝豆、とうもろこし	発芽玄米ごはん れんこん、カレールー ドレッシング コーヒー牛乳の素	根菜類は、土壌中にある部分を食用とします。根の部分はごぼう、にんじん、大根など、地下茎の部分はじゃがいも、れんこんなどがあります。	803	B2
6 金	ラーメン	○	五目ラーメン アイアンチキン 粉ふきいも ☉米粉みかんタルト	牛乳、豚肉、わかめ 鶏レバー	はくさい、もやし、にんじん メンマ、ねぎ	ラーメン、なたね油、さとう じゃがいも 米粉みかんタルト	アイアンチキンには、鉄分やビタミンAの多いレバーが入っています。貧血や視力の低下を予防してくれる働きがあります。	751	B1
10 火	麦ごはん	○	高野豆腐の炒り煮 かぼちゃの天ぷら 切干し大根のソース炒め	牛乳、高野豆腐、鶏肉 はんぺん、ベーコン 青のり粉、かつお節	こんにゃく、にんじん さやいんげん、かぼちゃの天ぷら 切干し大根、キャベツ もやし、しょうが	麦ごはん、さといも、さとう なたね油	切干し大根は、大根を細く切り干して乾燥させた食材で、太陽の光をたっぷり浴びることで、甘味が増し、カルシウム、鉄分、ビタミンB1、B2も大根に比べ増えます。	770	A
11 水	ミルク ロールパン	○	鶏肉のカレー焼き あさりのチャウダー ファイバーゼリーのフルーツあえ	牛乳、あさり、脱脂粉乳 鶏肉のカレー焼き	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	あさは鉄分やビタミンB12が豊富で、貧血予防や肝臓機能を強化します。鉄分はビタミンCと摂取すると体への吸収を高めます。	799	C
12 木	ごはん	○	あじの南蛮漬け(2こ) うま煮 こんぶあえ	牛乳、すりみ団子 かくあげ、あじの唐揚げ 塩昆布	こんにゃく、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 なたね油	昆布は海そうの一つです。日本では主に北海道や東北地方でとれます。体内で作ることができないミネラルやビタミン、食物繊維を多く含んでいます。	776	A
13 金	きしめん	○	◎みそきしめん ほうれん草入り卵焼き 炒めれんこんサラダ 卓上和風クリーミードレッシング 紫いもチップス	牛乳、鶏肉、かまぼこ 油揚げ、赤みそ ほうれん草入り卵焼き	はくさい、にんじん、ねぎ れんこん、とうもろこし	きしめん、米油、ごま ドレッシング、紫いもチップス	きしめんは、名古屋名物として知られていますが、三河地方が発祥の地です。今日はみそ味にしました。	803	B1
16 月	ごはん	○	◎あなごめしの具 錦糸卵 じゃがいもの白みそ汁 ☉南吉からのおくりもの	牛乳、生揚げ、わかめ 白みそ、あなご、錦糸卵	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 南吉からのおくりもの	ごはんにあなごめしの具をかけて、その上に錦糸卵を乗せて食べましょう。今月は読書週間があります。安城市で過ごした「ごんぎつね」の作者新美南吉さんを知ってほしいと思い南吉からのおくりものをつけました。	882	B2
17 火	麦ごはん	○	マーボービーンズ 小えびのレモンソースかけ 青菜のナムル	牛乳、豆腐、豚肉、大豆 赤みそ、えびの唐揚げ	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく、レモン果汁 チンゲンサイ、キャベツ	麦ごはん、さとう、でんぶん 米油、なたね油、ごま ごま油	小えびを殻ごと揚げて、レモンソースをかけた献立です。殻ごと食べることで、しゃやく力を高め、カルシウムも摂取できるので、骨や歯を丈夫にしてくれます。	835	A
18 水	ごはん	○	いわしの生姜煮 ひきずり ごまキャベツ	牛乳、鶏肉、かまぼこ いわしの生姜煮	こんにゃく、はくさい にんじん、ねぎ、キャベツ	ごはん、生ふ、さとう、ごま	いわしの生姜煮は、生姜で魚の臭みを取り、骨まで食べられるように工夫してあります。	777	A
19 木	ごはん	○	中華風卵巻 八宝菜 中華あえ	牛乳、豚肉、いか 中華風卵巻	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、たけのこ 黒きくらげ、もやし キャベツ、とうもろこし	ごはん、でんぶん、さとう ごま油	八宝菜は中国料理の一つです。五目うま煮ともいわれ、肉、魚介、野菜など多くの種類の材料を炒めて、でんぶんでとろみをつけた料理です。	764	A

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						
20金	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 卓上ソース ⓧももヨーグルト	牛乳、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 なたね油	たまねぎは、血液をサラサラにしてくれる働きがあります。この成分は硫化アリルで、体内でアリシンという物質に変わり、血栓を予防し血液をサラサラにする効果があります。	818	C
23月	ごはん	○	まぐろの揚げ煮 煮みそ しそきゅうり	牛乳、豚肉、うずら卵 はんぺん、赤みそ、まぐろ	大根、にんじん こんにゃく、ねぎ、きゅうり ゆかり粉	ごはん、さといも、さとう でんぶん、なたね油	まぐろの主な種類はキハダまぐろ、ビンチョウまぐろ、コシナガまぐろ、クロまぐろ、ミナミまぐろ、メバチまぐろなどです。クロまぐろは最高ランクで「黒いダイヤ」とも呼ばれています。	823	A
24火	ごはん	○	たらの銀紙焼き 肉じゃが ◎わかめと野菜のごま酢あえ	牛乳、牛肉 たらの銀紙焼き、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、赤パプリカ 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やカリウムが豊富に含まれています。じゃがいもはビタミンCはでんぶんに包まれているため加熱しても壊れにくいのが特徴です。	789	A
25水	スライスパン	○	スコッチエッグ パンプキンポターージュ 野菜の甘酢あえ 卓上ケチャップ いちじくジャム	牛乳、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、生クリーム さとう、いちじくジャム	絵本「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作ったごちそうがたくさん出てきます。「パンプキンポターージュ」は出てくるかな？	856	C
26木	ごはん	○	さんまの蒲焼き 煮豆 ざくざく汁 アセロラミニゼリー	牛乳、さんま、大豆	にんじん、ねぎ、こんにゃく ごぼう、しめじ	ごはん、さといも、なたね油 さとう、でんぶん アセロラミニゼリー	煮豆には、安城市で採れた大豆を使っています。大豆は肉と同じぐらいたんぱく質を含んでいるので「畑の肉」と呼ばれています。	819	A
27金	小型ロールパン	○	野菜たっぷり焼きそば ソーセージのケチャップ煮 型抜きチーズ	牛乳、豚肉、ちくわ ソーセージ、型抜きチーズ	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	小型ロールパン、中華めん さとう、米油	給食の焼きそばは、麺を焼き物機でカリッと焼いてから、別に炒めた肉や野菜などと合わせて作ります。隠し味に生姜を使っています。	764	C
30月	ごはん	○	さばのおかか煮 大根と豚肉の煮物 チンゲンサイのごまあえ	牛乳、豚肉、はんぺん 昆布、さばのおかか煮	こんにゃく、大根 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	安城市でたくさん作られているチンゲンサイは、中国から伝わってきた野菜です。白菜と同じ仲間、カリウムやカルシウムを多く含んでいます。	767	A
31火	わかめごはん	○	照り焼きハンバーグ さつまい みかん	牛乳、わかめ、鶏肉 ミックスみそ、ハンバーグ	大根、にんじん、ねぎ みかん	ごはん、さつまいも、米油 さとう、でんぶん	さつまいは、鹿児島県で冬によく食べられている郷土料理です。鶏肉、大根、にんじん、ねぎなどを入れて煮込んで作ります。	825	A

行事食を知ろう

主な行事食

1月
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)

2月
節分
節分豆、恵方巻き

日本の食文化は年中行事と深い関わりがあります。自然の恵みである「食べ物」を分け合い食事の時間を共に過ごすことで、家族や地域の絆を強めてきました。

3月
桃の節句
菱餅、ひなあられ、
いが饅頭(西三河地方)

5月
端午の節句
柏餅、ちまき

7月
七夕の節句
そつめん
土用の丑
うなぎ

9月または10月
十五夜
団子・里いも

12月
冬至
かぼちゃ
大晦日
そば


お知らせ


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


赤じそ


ほうれん草


いちじくジャム


大豆

チンゲンサイ

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。ごはんには混ぜるものや、めん料理は、主食として最初に書いてあります。

820

エネルギー

学校

盛り付け例

名前がつかない
あいまるです。
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!

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。