

平成 29 年

がっ こう きゅうしよく こんだてひょう
10 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 盛り付け例
	しゅしよく 主食	ぎゅうじゆ 牛乳			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			
2 月	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	ぎゅうにゆう、おたにく 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 くろきくらげ、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 しんのぶふん です。コリコリとした しょっかんが とくちょう です。	598	A
3 火	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	ぎゅうにゆう、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 だ 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	A
4 水	ごはん	○		えびわかめはんぺん たまごじ もやしのおひたし	ぎゅうにゆう、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	A
5 木	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 コーヒーぎゅうにゆうのもと	ぎゅうにゆう、おたにく だしふんにゆう、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 コーヒーぎゅうにゆうのもと	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 つちのなかにあるぶぶんを たべるやさいで す。	659	B2
6 金	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	ぎゅうにゆう、おたにく 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。ひんげつや し りよくのていかを よぼうしてくれま す。	613	B1
10 火	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	ぎゅうにゆう、こうやどうふ とりにく、はんぺん ベーコン、あおのりこ かつおぶし	こんにやく、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	A
11 水	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	ぎゅうにゆう、あさり だしふんにゆう 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 ひんげつや つかれなどをふせぐこ うかがあります。にほんでは あいちけんがいちば んたくさんとれます。	649	C
12 木	ごはん	○		あじのなんばんづけ(2こ) うまに こんぶあえ	ぎゅうにゆう、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 とうほくちほうでよくとれます。	633	A
13 金	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	ぎゅうにゆう、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	B1
16 月	ごはん	○		◎あなごめしのぐ きんしたまご じゃがいものしろみそしる ㊦なんきちからのおくりもの	ぎゅうにゆう、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	ごはんには 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につけました。	735	B2
17 火	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	ぎゅうにゆう、とうふ おたにく、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 こんだてです。からごとたべること で ほねや はをじょうぶにする カルシウムがとれます。	683	A
18 水	ごはん	○		いわしのしょうがに ひきずり ごまキャベツ	ぎゅうにゆう、とりにく かまぼこ いわしのしょうがに	こんにやく、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 さかなのくさみをとる 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	A
19 木	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	ぎゅうにゆう、おたにく、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、でんぶん、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 たくさんのざい りょうを いためて でんぶんで とろみをつけて つくります。	608	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						
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 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 にんにくのなかまです。にほんには えどじだいに 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	C
23月	ごはん	○	まぐろのあげに にみそ しそぎゅうり	ぎゅうにゅう、おたにく 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 おもなしゅるいは 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	A
24火	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ずあえ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく たらのぎんがみやき、わかめ	こんにやく、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 ふくまれています。じゃがいものビタミンCは ひ をとおしても こわれにくいのが とくちょうです。	643	A
25水	スライス パン	○	スコッチエッグ パンプキンポタージュ やさいのあまずあえ 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。「パンプキンポタージュ」はで てくるかな？	704	C
26木	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	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	A
27金	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 むらさきいもチップス	ぎゅうにゅう、おたにく 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 むらさきいもチップス	きゅうしよくの 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 あわせてつくりまます。かくしあじに しょうがをつ かっています。	639	C
30月	ごはん	○	さばのおかかに だいこんとぶたにくのもの チンゲンサイのごまあえ	ぎゅうにゅう、おたにく はんぺん、こんぶ さばのおかかに	こんにやく、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来たやさいで はくさいとおなじなかまです。	603	A
31火	わかめ ごはん	○	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 さつまじる、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 にこんでつくりまます。	675	A
							せっしゅきじゅん	640	

行事食を知ろう

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。

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(おしろこ)

2月 節分
せつぶんまめ
えほうま
節分豆、恵方巻き

3月 桃の節句
ひしもち
菱餅、ひなあられ、
いが饅頭(西三河地方)

5月 端午の節句
たんご
柏餅、ちまき

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

12月 冬至
かぼちゃ
みそ
大晦日
そば

おしらせ

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。
*がっこうもりつけれい、は、クラスけいじされてい
もりつけれい(A~C)をさんこうにしてもりつけましよう。

まいつき19にちは「しよくいくのひ~おうちでほんのひ~」です。

こんげつ(きゅうしよく)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、チンゲンサイ、ほうれんそう、だいず、こめ、いちじくジャム

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(のじゅん)にかいてあり
ます。ごはん(まぜるもの)やめんりょうりは、しゅしよくとして さいしよにかいてあります。

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は市のホームページにてご覧いただけます。