

平成 29 年

がっ こう きゅうしよく こんだてひよう
10 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	めい 名	おもにからだのしょうひん	おもにからだのしょうひん	おもにエネルギーのもとになるしょうひん	メ ッ セ ー ジ	エネルギー Kcal
	しょうしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳			おもにからだをつくるしょうひん	おもにからだのしょうひんをとのしょうひん	おもにエネルギーのもとになるしょうひん		
2 月	むぎごはん	○	もちごめむし マーボーピーンズ 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、もちごめむし	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく チンゲンサイ、キャベツ	むぎごはん、さとう、でんぷん こめあぶら、ごま、ごまあぶら	もちごめむしは、だんごにまぶしたもちごめが むしあがると うつくしいつやをだすことから、 もちごめをしんじゅにたとえて「チンジュワン ズ」とよばれます。	523	
3 火	ラーメン	○	ごもくラーメン いかフリッター ごまキャベツ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、わかめ いかフリッター、かたぬきチーズ	はくさい、もやし、にんじん メンマ、ねぎ、キャベツ きゅうり	ラーメン、なたねあぶら、ごま	ラーメンは、えどじだいに ちゅうごくから つた わってきたとされています。	492	
4 水	ごはん	○	◎あなごめしのぐ じゃがいものしろみそしる きんしたまご つきみゼリー	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 つきみゼリー	ことしの じゅうごやは 10がつ4かです。じゅう ごやには すすきや 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。	529	
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 コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ 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、たまねぎなどの 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。	533	
6 金	わかめごはん	○	かれいのからあげ けんちんじる みかん	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ かれいのからあげ、わかめ	こんにやく、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ、みかん	ごはん、さといも、ごまあぶら なたねあぶら	めが からだのみぎがわについているのが「かれ い」、からだのひだりがわについているのが「ひ らめ」です。	494	
10 火	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	あさりはちゅうごくや かんこくからも ゆにゅう されています。にほんでは あいちけんがいちばん たくさんとれます。	533	
11 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 マメを くらいへやで みずをつかって さいばいして はつがさせたものです。	484	
12 木	きしめん	○	みそきしめん こめごチキンナゲット いためれんこんサラダ たくじょうわふうドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、あぶらあげ あかみそ、チキンナゲット	はくさい、にんじん、ねぎ れんこん、とうもろこし	きしめん、なたねあぶら こめあぶら、ごま、ドレッシング	きしめんは なごやのきょうどめいぶつりょうり です。きょうはみそあじで たべていただきます 。	581	
13 金	ごはん	○	いわしのしょうがに ひきずり こふきいも	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、なまあげ いわしのしょうがに	こんにやく、はくさい にんじん、ねぎ	ごはん、さとう、じゃがいも	ひきずりは あいちけんの きょうどりょうりです。 にくや やさいなどを ひきずるようになってたべる ことから なづけられました。	522	
16 月	わかめごはん	○	てりやきハンバーグ さつまじる キャベツのなめたけあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、わかめ ミックスみそ、ハンバーグ	だいこん、にんじん、ねぎ キャベツ、なめたけ	わかめごはん、さつまいも こめあぶら、さとう、でんぷん	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 てみそで にこんでつくります。	528	
17 火	ごはん	○	コーンしゅうまい なまあげのちゅうかに ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、コーンしゅうまい	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 とうもろこし	ごはん、さとう、でんぷん ごまあぶら	なまあげは、とうふをあつめにきって あぶらで あげたもので、あつあげともよばれます。たんぱ くしつや ビタミンE、カルシウムなど、だいずの えいようが たっぷりです。	493	
18 水	ごはん	○	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 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 でんぷん、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。じゅみょうは20さ いいじょうです。	513	
19 木	スライspan	○	スコッチエッグ パンプキンポターージュ やさしいあまずあえ 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span、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	スコッチエッグは、イギリスでは、ピクニックで よくたべられています。	567	

日曜	こん 献		だて 立	めい 名	からだ しょうひん		からだ しょうひん		しょうひん		メッセージ	エネルギー Kcal
	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					
20 金	むぎごはん	○	こうやどうふのいりに かぼちゃのてんぷら だいこんサラダ たくじょうわふうドレッシング	ぎゅうにゆう、こうやどうふ とりにく、はんぺん	こんにやく、にんじん さやいんげん かぼちゃのてんぷら、だいこん きゅうり	むぎごはん、さといも、さとう なたねあぶら、ドレッシング	こうやどうふは、とうふをこおらせたあと かん そうさせたものです。「こおりどうふ」や「しみど うふ」などのよびなががあります。	517				
23 月	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	ぎゅうにゆう、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 こわれにくのが とくちょうです。	541				
24 火	りんごパン	○	マヨタコフライ オニオンスープ カラフルサラダ たくじょうフレンチドレッシング	ぎゅうにゆう、ベーコン マヨタコフライ	にんじん、たまねぎ とうもろこし、ローストオニオン あかパプリカ、きいろパプリカ きゅうり、だいこん	りんごパン、じゃがいも なたねあぶら、ドレッシング	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 えとじだいはいってきまし た。たまねぎのしゅんは はるとあきです。	534				
25 水	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	ぎゅうにゆう、ぶたにく 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	ごまは、しなやかで じょうぶな けっかんを た もつ はたらきがあります。	513				
26 木	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 ㊟りんごヨーグルト	ぎゅうにゆう、ぶたにく、ちくわ ソーセージ、りんごヨーグルト	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	きゅうしょくの やきそばは めんを 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。	564				
27 金	ごはん	○	あじのなんばんづけ 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 とうほくでよくとれます。	484				
30 月	ごはん	○	ちゅうかふうたまごまき はっぼうさい くきわかめいりサラダ たくじょうあおじそドレッシング	ぎゅうにゆう、ぶたにく、いか えび、ちゅうかふうたまごまき くきわかめ	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、きゅうり	ごはん、でんぶん、さとう	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 しょっかんが とくちょうで す。	507				
31 火	ごはん	○	さんまのかばやき ざくざくじる にまめ アセロラミニゼリー	ぎゅうにゆう、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 「はたけのくに」とよば れています。	564				

<p>ぎょうじしよく し 行事食を知ろう</p> <p>にほん しょうふんか ねんちゆうぎょうじ ふか かか 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。</p>	<p>おしらせ</p> <p>せつしゅきじゅん</p>	510
---	-----------------------------	-----

主な行事食

1月 正月 人日の節句
おせち料理、お雑煮

2月 節分 節分豆、恵方巻き

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 七夏の節句
そうめん、土用の丑、うなぎ

9月または10月 十五夜
団子・里も

12月 冬至 大晦日
かぼちゃ、そば

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。

まつき 19 にちは「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

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

こんだては、きほんとして しゅさい、ふくさい、しるもの、デザートのにじゅんに かいてあります。
ごはんにまぜるものや めんりょうりは、しゅしよくとして さいしょにかいてあります。

名前がつきました。是非使ってください。もっと認知限産品を食べよう。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。