

平成 29 年

がっ こう きゅうしょく こんだて ひょう
11 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	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
	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳						
1 水	ごはん	○	あげぎょうざ(2こ) ぶたにくとやさいのほそぎりいため Ⓧパイナップル	ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎょうざ	はくさい、にんじん、ピーマン たけのこ、くろきくらげ、しょうが にんにく、パイナップル	ごはん、さとう、ごまあぶら でんぶん、なたねあぶら	「きくらげ」は きのこのなかまです。かたちか ひとのみみに にていることから かんじて「木 耳」とかきます。	636
2 木	ソフトめん	○	マーボーめん チヂミ あおなのナムル	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ あかみそ	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、チンゲンサイ キャベツ	ソフトめん、さとう、でんぶん チヂミ、こめあぶら、ごま ごまあぶら	「チヂミ」はかんこくりょうりのひとつです。いろ いろなざいりょうを といたこむぎことあわせて たいらにやいたものです。	664
6 月	ごはん	○	みそカツ さわにわん ボイルキャベツ たくじょうあまみそ	ぎゅうにゅう、とりにく はんぺん、ひとくちカツ あまみそ	にんじん、たけのこ、ごぼう ねぎ、しいたけ、キャベツ	ごはん、でんぶん なたねあぶら	みそカツは あまいあかみそあじのカツです。あ いちけんの きょうどりょうりの ひとつです。	590
7 火	ごはん	○	きのこしゅうまい(2こ) ちゅうかはん あんにとどうふ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、えび きのこしゅうまい	にんじん、たけのこ、はくさい たまねぎ、チンゲンサイ くろきくらげ、もも、パイナップル	ごはん、さとう、でんぶん あんにとどうふ	「あんにとどうふ」は ちゅうごくでうまれたデ ザートです。とうめいカップにもりつけましょ う。	666
8 水	ごはん	○	いわしのかばやき おやこに ほうれんそうのごまあえ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご かまぼこ、いわしのひらき	たまねぎ、にんじん さやえんどう、ほうれんそう もやし	ごはん、じゃがいも、さとう なたねあぶら、でんぶん、ごま	「かばやき」は うなぎが ゆうめいですが こん かいは「いわしのひらき」をつかい、あまがらい タレを かけました。	693
9 木	サンドイッチ ロールパン	○	スティックハンバーグ ファイバースープ やさいのあまみそ こぶくろケチャップ	ぎゅうにゅう、ベーコン スティックハンバーグ	たまねぎ、にんじん、はくさい チンゲンサイ、キャベツ	サンドイッチロールパン おおむぎ、こめあぶら、さとう	サンドイッチロールパンに スティックハンバーグ と やさいのあまみそを はさんで ケチャップ をかけて たべましょう。	616
10 金	わかめ ごはん	○	さばのみそに きのこじる チンゲンサイのくるみあえ Ⓧおにまんじゅう	ぎゅうにゅう、かまぼこ さばのみそに、わかめ	えのきたけ、しめじ、にんじん ほうれんそう、しいたけ チンゲンサイ	ごはん、さとう、くるみ おにまんじゅう	「おにまんじゅう」は とうかいちほうの きょうど のおかしです。	629
13 月	ごこごはん	○	あいちのごもくあつやきたまご なまあげとぶたにくのみそいため キャベツのごまゆかり	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、あかみそ あいちのごもくあつやきたまご	にんじん、たけのこ チンゲンサイ、ねぎ、しょうが しいたけ、キャベツ、ゆかりこ	ごこごはん、さといも、さとう ごま	「ごこごはん」のなかには おおむぎ、はつがげ んまい、くろまい、もちぎび、あかまいが はいっ ています。	650
14 火	ごはん	○	さわらのハーブやき ハヤシライス あおパイアのサラダ たくじょうコーンクリーミードレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー、だっしふんにゅう さわらのハーブやき	たまねぎ、にんじん グリーンピース、あおパイア きゅうり、とうもろこし	ごはん、じゃがいも ハヤシルウ、ドレッシング	さわらのハーブやきの 「ハーブ」は やくそうや こうそうのことを いいます。きょうは「バジル」 をつかっています。	684
15 水	ごはん	○	ちゃんこに さつまいもコロッケ キャベツのたくあんあえ Ⓧなっとう	ぎゅうにゅう、とりにくだんご なっとう	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 さつまいもコロッケ なたねあぶら、ごま	「ちゃんこ」とは おすもうさんがつくる りょうり のことをいいます。なべには いろいろなざいり ょうが つかわれます。	704
16 木	こがた ロールパン	○	ツナオムレツ きのこスパゲティ Ⓧえだまめとコーンのサラダ たくじょうごまドレッシング	ぎゅうにゅう、とりにく だっしふんにゅう、ツナオムレツ	しめじ、えのきたけ、しいたけ たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ えだまめ、とうもろこし	こがたロールパン、スパゲティ こめあぶら、ホワイトルウ ドレッシング	きのこスパゲティは しめじ、えのきたけ、しいた けをいれて あきのかおりがするように ちょうり しました。	626
17 金	ごはん	○	したじめしのぐ いかフライのレモンに Ⓧだいこんじる ⓍⓍいちじくゼリー	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、あかみそ いかフライ、とりにく、ちくわ	きりぼしだいこん、にんじん ねぎ、レモンかじゅう、ごぼう こんにやく、たけのこ、しいたけ	ごはん、なたねあぶら、さとう いちじくゼリー	「あいちのとくさんぶつ・あんじょうのきょうど りょうりをあじわうがっこうきゅうしょくのひ」の こんだてです。きょうどりょうりの「だいこんじ る」「したじめし」をいれました。	706
20 月	あいちの だいこんば ごはん	○	さんまのしおやき じゃがいものそぼろに キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう、とりにく はんぺん、さんまのしおやき	こんにやく、たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ あおじそ、だいこんば	ごはん、じゃがいも、さとう	「あいちのだいこんばごはん」は あいちけんさ んのだいこんのはを いれて たきこんであります。	658

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	しゅうにゅう 牛乳							
21 火	うどん	○		ごもくうどん きすのてんぷら ひじきとだいずのもの	ぎゅうにゅう、とり、かまぼこ あぶらあげ、きすのてんぷら ひじき、だいず	にんじん、ねぎ、こまつな しいたけ、とうもろこし	うどん、さとう、なたねあぶら こめあぶら	「きすのてんぷら」をうどんといっしょにして 「てんぷらうどん」にして たべましょう。	636
22 水	むぎごはん	○		ビビンバ きんしたまご ちゅうかふうスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう、なるとまき ぶたにく、きんしたまご ヨーグルト	はくさい、にんじん、にら くろきくらげ、メンマ、しいたけ にんにく、もやし、チンゲンサイ	むぎごはん、はるさめ、でんぶ ん、さとう、こめあぶら、ごま ごまあぶら	みなさんから リクエストのおおい「ビビンバ」 です。あんじょうしでとれた「チンゲンサイ」を つかっています。	660
24 金	わかめ ごはん	○		かれいフライ ちくぜんに みどりキャベツ たくじょうソース	ぎゅうにゅう、とり、ちくわ かれいフライ、わかめ	こんにやく、ごぼう、れんこん たけのこ、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、さといも、さとう なたねあぶら	「ちくぜんに」は とりにくとやさいの いために のことです。「いりどり」、「がめに」ともよばれ ます。	597
27 月	ごはん	○		かつおごましょうゆに いなかじる あかかぶあえ アーモンド	ぎゅうにゅう、なまあげ ミックスみそ かつおごましょうゆに	ごぼう、こんにやく、だいこん にんじん、ねぎ、キャベツ あかかぶづけ	ごはん、さといも、さとう アーモンド	「かつお」は ひろいうみを およぎまわってくら しいている さかなです。あきのかつおのことを 「もどりがつお」とよびます。	606
28 火	はつが げんまい ごはん	○		チキンカレーライス げんきサラダ かくチーズ	ぎゅうにゅう、とり、チーズ だっしふんにゅう、ハム しおこんぶ、かつおぶし かくチーズ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ きゅうり、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 こめあぶら、さとう	かのうめいな めいたんていシャーロックホー ムズは、「チキンカレー」が でたときに かなり びっくりする なぞときをします。「かいぐんじょ うやく」のじけん、ぜひよんでみてください。	664
29 水	ごはん	○		かにたま ホイコーロー みかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく あかみそ、かにたま	キャベツ、たまねぎ、にんじん たけのこ、さやいんげん、ピーマン しょうが、にんにく、みかん	ごはん、さとう、でんぶ ん、こめあぶら	「ホイコーロー」は ちゅうごくで ゆでぶたの しせんふういためのことを いいます。	624
30 木	こめこパン	○		あじフリッター（2こ） しろはなまめのポタージュ ようふうきんぴら	ぎゅうにゅう、しろはなまめ しろいんげんまめ、とり だっしふんにゅう あじのフリッター、ベーコン	たまねぎ、にんじん あかパプリカ、たけのこ とうもろこし	こめこパン、じゃがいも ホワイトルウ、なたねあぶら こめあぶら	きょうのポタージュにつかっている「しろはなま め」は いんげんまめのなかまです。	708

11月17日は「愛知の特産物・安城の郷土料理を味わう学校給食の日」です。

地場産物のよさを知ろう

自分たちが住んでいる地域でとれる食べ物を地場産物といいます。地場産物は生産している人が近くにいて「顔が見える」「話が出来る」などのよい点があります。また、どうしてこの地域でつくられるようになったのかを考えることにより、地域の自然や歴史を知ることにもつながります。

大根汁は、冬場の家庭料理としてよく作られていました。2cm程度の輪切りの大根を汁に入れたところから「輪切り汁」とも呼ばれています。今回は、輪切りではなく切干し大根を使用しました。また愛知県特産の「いちじく」を使ったゼリーも登場します。

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。

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。

こんげつの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

だいこん	あかじそ	ほうれんそう	だいず	いちじくゼリー
こまつな	キャベツ	こめ	チンゲンサイ	きゅうり

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、私たちが、いいともあいち運動(地産地消)を応援しています！

こんでは、きほんとして しゅさい、ふくさい、しろもの、デザートのにんにくにかいてあります。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。