

平成 29 年




11 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

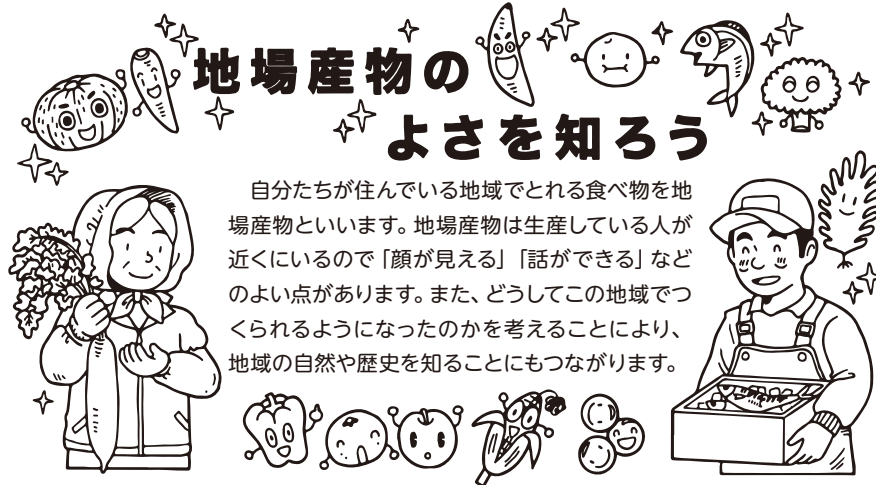
日曜	献立名			おもに体をつくる食品 	おもに体の調子を整える食品 	おもにエネルギーのもとになる食品 	メッセージ	エネルギー Kcal	学校 盛り付け例
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序						
1 水	ごはん	○	ちゃんこ煮 さつま芋コロッケ キャベツのたくあんあえ ◎納豆	牛乳、鶏肉団子、納豆	もやし、にんじん、ごぼう にら、こんにゃく、キャベツ たくあん漬	ごはん、さとう さつま芋コロッケ、なたね油 ごま	「ちゃんこ」とは、お相撲さんが作る料理のことをいいます。鍋にはいろいろな材料が使われます。	866	A
2 木	五穀ごはん	○	愛知の五目厚焼き卵 生揚げと豚肉のみそ炒め キャベツのごまゆかり	牛乳、生揚げ、豚肉 赤みそ 愛知の五目厚焼き卵	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、ゆかり粉	五穀ごはん、さとう さとう、ごま	「五穀ごはん」の中には大麦、発芽玄米、黒米、もちきび、赤米が入っています。	796	A
6 月	わかめ ごはん	○	かれいフライ 筑前煮 みどりキャベツ 卓上ソース	牛乳、鶏肉、ちくわ かれいフライ、わかめ	こんにゃく、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、さとう、さとう なたね油	筑前煮は、鶏肉と野菜の炒め煮のことです。「いり鶏」、「がめ煮」とも呼ばれます。	760	A
7 火	ごはん	○	かつおごましょうゆ煮 いなか汁 赤かぶあえ カシューナッツ	牛乳、生揚げ、ミックスみそ かつおごましょうゆ煮	ごぼう、こんにゃく、大根 にんじん、ねぎ、キャベツ 赤かぶ漬	ごはん、さとう、さとう カシューナッツ	「かつお」は冬から春にかけて黒潮によって北上し、秋に南下する「回遊魚」です。秋のかつおのことを「もどりがつお」と呼びます。	755	A
8 水	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 野菜の甘酢あえ 小袋ケチャップ ◎チーズドッグ	牛乳、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 大麦、米油、さとう チーズドッグ	サンドイッチロールパンに、スティックハンバーグと野菜の甘酢あえをはさんで、ケチャップをかけて食べましょう。	851	C
9 木	麦ごはん	○	ビビンバ 錦糸卵 中華風スープ ◎ヨーグルト	牛乳、なると巻き、牛肉 錦糸卵、ヨーグルト	はくさい、にんじん、にら 黒きくらげ、メンマ、しいたけ にんにく、もやし チンゲンサイ	麦ごはん、はるさめ でんぶん、さとう、米油 ごま、ごま油	みなさんからリクエストの多い「ビビンバ」です。安城市で採れたチンゲンサイを使っています。	795	B2
10 金	うどん	○	五目うどん きすの天ぷら ひじきと大豆の煮物 紫いもチップス	牛乳、鶏肉、かまぼこ 油揚げ、きすの天ぷら ひじき、大豆	にんじん、ねぎ、小松菜 しいたけ、とうもろこし	うどん、さとう、なたね油 米油、紫いもチップス	「きすの天ぷら」をうどんと一緒にして「天ぷらうどん」にして食べましょう。	744	B1
13 月	発芽玄米 ごはん	○	チキンカレーライス 元気サラダ 角チーズ	牛乳、鶏肉、チーズ 脱脂粉乳、ハム、塩昆布 かつお節、角チーズ	たまねぎ、にんじん グリンピース、キャベツ きゅうり、とうもろこし	発芽玄米ごはん じゃがいも、カレールー 米油、さとう	かの有名な名探偵シャーロックホームズは、「チキンカレー」の食卓でかなりびっくりする謎解きをします。「海軍条約」の事件、ぜひ読んでみてください。	805	B2
14 火	ごはん	○	揚げぎょうざ(3コ) 豚肉と野菜の細切り炒め りんご	牛乳、豚肉、ぎょうざ	はくさい、にんじん、ピーマン たけのこ、黒きくらげ、しょうが にんにく、りんご	ごはん、さとう、ごま油 でんぶん、なたね油	「きくらげ」はきのこの仲間です。形が人の耳に似ていることから「木耳」と書きます。	839	A
15 水	わかめ ごはん	○	さばのみそ煮 きのこと汁 チンゲンサイのくるみあえ ◎鬼まんじゅう	牛乳、かまぼこ さばのみそ煮、わかめ	えのきたけ、しめじ にんじん、ほうれん草 しいたけ、チンゲンサイ	ごはん、さとう、くるみ 鬼まんじゅう	「鬼まんじゅう」は東海地方の郷土のお菓子です。	774	A
16 木	ごはん	○	いわしの蒲焼き 親子煮 ほうれん草のごまあえ	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ いわしの開き	たまねぎ、にんじん さやえんどう、ほうれん草 もやし	ごはん、じゃがいも、さとう なたね油、でんぶん、ごま	「蒲焼き」はうなぎが有名ですが、今回は「いわしの開き」を使い、あまがらいタレをかけました。	869	A
17 金	ソフトめん	○	マーボーめん チヂミ 青菜のナムル	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ ねぎ、黒きくらげ、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、米油 ごま、ごま油	「チヂミ」は韓国料理の一つです。さまざまな食材を、溶いた小麦粉と合わせて平らに焼いたものです。	837	B1
20 月	ごはん	○	したじめしの具 いかフライのレモン煮 ◎大根汁 ◎◎いちじくゼリー	牛乳、豆腐、油揚げ、赤みそ いかフライ、鶏肉、ちくわ	切干し大根、にんじん、ねぎ レモン果汁、ごぼう こんにゃく、たけのこ しいたけ	ごはん、なたね油、さとう いちじくゼリー	「愛知の特産物・安城の郷土料理を味わう学校給食の日」の献立です。郷土料理の「大根汁」「したじめし」を入れました。	793	B2

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						
21 火	愛知の大根菜ごはん	○	さんまの塩焼き じゃがいものそぼろ煮 キャベツのかおりあえ	牛乳、鶏肉、はんぺん さんまの塩焼き	こんにゃく、たまねぎ にんじん、グリーンピース キャベツ、青じそ粉、大根葉	ごはん、じゃがいも、さとう	「愛知の大根菜ごはん」は、愛知県産の大根の葉を入れて炊き込んであります。	822	A
22 水	小型ロールパン	○	ツナオムレツ きのこスパゲティ ◎枝豆とコーンのサラダ 卓上ごまドレッシング アーモンド小魚	牛乳、鶏肉、脱脂粉乳 ツナオムレツ、小魚	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、枝豆 とうもろこし	小型ロールパン、スパゲティ 米油、ホワイトルウ ドレッシング、アーモンド	「きのこスパゲティ」は、しめじ、えのきたけ、しいたけを入れて、秋の香りがするように調理しました。	766	C
24 金	米粉パン	○	あじのフリッター（2こ） 白花豆のポタージュ 洋風きんぴら	牛乳、白花豆、白いんげん豆 鶏肉、脱脂粉乳 あじのフリッター、ベーコン	たまねぎ、にんじん 赤パプリカ、たけのこ とうもろこし	米粉パン、じゃがいも ホワイトルウ、なたね油 米油	今日のポタージュに使っている「白花豆」は、いんげん豆の仲間です。	785	C
27 月	ごはん	○	みそカツ（2こ） 沢煮椀 ポイルキャベツ 卓上甘みそ	牛乳、鶏肉、はんぺん 一口カツ、甘みそ	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、なたね油	みそカツは、甘い赤みそ味のカツです。愛知県の郷土料理の一つです。	777	A
28 火	ごはん	○	きのこしょうまい（2こ） 中華飯 杏仁豆腐	牛乳、豚肉、えび きのこしょうまい	にんじん、たけのこ はくさい、たまねぎ チンゲンサイ、黒きくらげ もも、パイナップル	ごはん、さとう、でんぶん 杏仁豆腐	「中華飯」はごはんの上に、中華飯の具をかけて食べましょう。「杏仁豆腐」は中国発祥のデザートです。	802	B2
29 水	ごはん	○	さわらのハーブ焼き ハヤシライス 青パパイヤのサラダ 卓上コーンクリーミードレッシング	牛乳、豚肉、鶏レバー 脱脂粉乳 さわらのハーブ焼き	たまねぎ、にんじん グリーンピース、青パパイヤ 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	さわらのハーブ焼きの「ハーブ」は、薬草や香草のことを言います。今日は「バジル」を使っています。	833	B2
30 木	ごはん	○	かに玉 ホイコーロー みかん	牛乳、豚肉、赤みそ、かに玉	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 米油	「ホイコーロー」は、中国語でゆで豚の四川風炒めのことを言います。	785	A

11月20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。

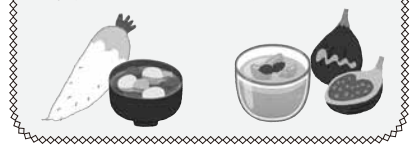
地場産物のよさを知ろう

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」「話ができる」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、切干し大根を使いました。

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。



お知らせ 摂取基準 820

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)を参考にして盛り付けましょう。

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

 大根	 赤じそ	 ほうれん草	 大豆	 いちじくゼリー
 小松菜	 キャベツ	 米	 チンゲンサイ	 きゅうり

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。




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。