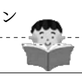
令和５年 ６月学校給食献立表 （小学校）

安城市南部学校給食共同調理場

日	曜	献立名（主食、牛乳／主菜、副菜、その他の順序）	赤 おもに体をつくる食品：たんぱく質（肉、魚、卵／豆、豆製品）	赤 おもに体をつくる食品：無機質（牛乳、乳製品／小魚、海藻）	緑 おもに体の調子を整える食品：ビタミン（緑黄色野菜）	緑 おもに体の調子を整える食品：ビタミン（その他の野菜／果物、きのこ）	黄 おもにエネルギーになる食品：炭水化物（米、パン、めん／いも、さとう）	黄 おもにエネルギーになる食品：脂質（油脂／種実類）	メッセージ	エネルギー(kcal)／たんぱく質(g)
1	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		めひかりは、愛知県の近くの深海でも多くとれます。１５～２０cmくらいの大きさの魚で、まるごと食べることができるので、骨や歯をじょうぶにするカルシウムがたくさんとれます。	622／20.7
		めひかりフライ（２こ）		めひかり			パンこ	なたねあぶら		
		とうふとあさりのスープ	とうふ、あさり		こまつな にんじん	たまねぎ、きくらげ				
		ちゅうかあえ		くきわかめ		もやし、キャベツ	さとう	ごまあぶら		
		たくじょうソース								
		㊎こめこももタルト					タルト			
2	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		のりは、古くから養殖が盛んで、日本の食卓には欠かせない海そうの一つです。板状に形を整えて乾燥させると板のりになりますが、磯香あえに使うのりは、板状にせず、バラのまま素干しして焼いたものです。	589／24.4
		きんぴらあげはんぺん	さかなすりみ		にんじん	ごぼう				
		とりにくとやさいのにもの	とりにく		にんじん さやいんげん	たけのこ、たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう			
		いそかあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			
		かみかみまめ	かみかみまめ							
5	月	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		６月４日から１０日は「歯と口の健康週間」です。そこで、かみごたえのあるたこを取り入れました。今日のたこは、大分県と長崎県でとれた「真だこ」です。よくかんで味わって食べましょう。	630／30.4
		たこのからあげ	たこ				こめこ、でんぷん	なたねあぶら		
		なまあげとぶたにくのみそいため	なまあげ、ぶたにく あかみそ		にんじん はねぎ	たけのこ、キャベツ、しろねぎ、しょうが、しいたけ	さといも、さとう			
		チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ	もやし	さとう			
6	火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		アーモンドは風味の良いナッツです。そのため、料理以外にも洋菓子の材料として使われます。今日のアーモンドあえには、あらびきとパウダーの２種類のアーモンドを使っています。	676／24.8
		さばのしおやき（ほねにきをつけてたべましょう。）	さば							
		けんちんじる	とうふ、あぶらあげ		にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん、しろねぎ	さといも	ごまあぶら		
		アーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド		
		㊎みかんフローズンヨーグルト		ヨーグルト						
7	水	サンドイッチバンズパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			サンドイッチバンズパン		ドイツは冬が長く厳しいため、肉や野菜を保存し、それらを使った料理が発展しました。今日のポテトのドイツ風煮は、肉の保存をするために生まれたソーセージと、ドイツ料理に欠かせない食材の一つであるじゃがいもを使っています。	673／28.2
		えびカツ（えびカツとサワーキャベツ、ノンエッグタルタルソースをはさんでたべましょう。）	えび、たら			たまねぎ	パンこ	なたねあぶら		
		サワーキャベツ				キャベツ	さとう			
		ポテトのドイツふうに	ソーセージ		にんじん	たまねぎ、とうもろこし グリンピース	じゃがいも			
		こぶくろノンエッグタルタルソース						ノンエッグタルタルソース		
8	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		春雨は、中国から伝わった食材で、豆類やいも類からとれたでんぷんを加工した食材です。給食では、熱を加えてもあまり伸びない緑豆春雨を使っています。つるつるとした食感を楽しんでくださいね。	614／26.9
		ビビンバのぐ（ビビンバのぐときんしたまごをのせてたべましょう。）	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら ごま、ごまあぶら		
		きんしたまご	たまご							
		はるさめスープ	ハム		にんじん	たまねぎ、とうもろこし メンマ、きくらげ	はるさめ			
		アーモンドこざかな		こざかな				アーモンド		
9	金	きしめん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん		きしめんは、平打ちにしたうどんです。名前の由来は、中国から伝わった小麦を材料としたお菓子が由来であるという説や、きじ肉を使ったので「きじめん」といい始め、それが「きしめん」になったとされるなど、いろいろな説があります。	621／24.4
		ごもくきしめんのしる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん こまつな、はねぎ	しろねぎ、しいたけ	さとう			
		こめこコロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも、こめこ	なたねあぶら		
		キャベツときゅうりのうめあえ				キャベツ、きゅうり、うめ		ごま		
12	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		中華飯の具には、うずら卵が入っています。愛知県は、うずら卵の生産量が全国１位で、豊橋市や豊川市で多く作られています。うずら卵は、鶏卵より鉄分が２倍、ビタミンAは1.7倍含まれています。	653／25.5
		ちゅうかはんのぐ（ちゅうかはんのぐをのせてたべましょう。）	ぶたにく、えび うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、キャベツ たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぷん			
		はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	こむぎこ	なたねあぶら		
		きりぼしだいこんのちゅうかサラダ				きりぼしだいこん きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら		
13	火	ロウカットげんまいごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、げんまい		パプリカは、とうがらしを改良して甘みを持たせ生で食べられるようにした野菜です。赤色やオレンジ色、黄色などいろいろな色のものがあります。鮮やかな赤色を楽しみながら食べてくださいね。	667／23.0
		ポークカレー	ぶたにく とりレバー	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも	カレールウ		
		カラフルソテー	ソーセージ		あかパプリカ にんじん	キャベツ とうもろこし		こめあぶら		
		れいとうみかん				みかん				
14	水	こめこパン（こむぎいり）　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		グリーンアスパラガスは４月から６月が旬の野菜で、疲れをとり、スタミナをアップさせる効果のあるアスパラギン酸という栄養成分が多く含まれています。暑くなるこれからの季節に向けてぴったりの野菜ですね。	621／28.6
		ポークビーンズ	ぶたにく ベーコン、だいず		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも さとう			
		キャベツとアスパラガスのサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
		コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅうにゅうのもと			
15	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りし、油で揚げたものです。厚揚げとも言い、長方形や三角形などさまざまな形があります。筋肉などの体をつくるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。	627／24.5
		なまあげのちゅうかに	ぶたにく、なまあげ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、たけのこ、きくらげ	さとう、でんぷん	ごまあぶら		
		えびしゅうまい	えび、たら			たまねぎ	こむぎこ			
		コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし				
		たくじょうちゅうかふうドレッシング						ドレッシング		
16	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		今日のからしあえは、もやしやキャベツ、とうもろこしといった野菜をしょうゆ、さとう、酢、からし粉で作ったたれであえたものです。みなさんが食べやすいように、辛さを調整して作っています。	650／24.3
		とりにくのからあげ	とりにく				でんぷん	なたねあぶら		
		かぼちゃのみそしる	あぶらあげ ミックスみそ	わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ				
		からしあえ				もやし、キャベツ とうもろこし	さとう			
19	月	６月19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。							今日は「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。みなさんが住んでいる愛知県で生産された食べ物をたくさん使った給食です。中でも、米、いちじく、チンゲンサイ、にんじん、きゅうりは安城市産です。地域の方に感謝して食べましょう。	617／25.4
		ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ			
		ハンバーグのいちじくソースかけ	とりにく、ぶたにく			たまねぎ、レモンかじゅう	ジャム			
		あいちのしらすいりすりみだんごじる	とりにく すりみだんご		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ				
		しそきゅうり			あかじそ	きゅうり				
		㊎がまごおりみかんゼリー					ゼリー			

地場産物を味わおう！

安城市南部学校給食共同調理場

日	曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	赤 おもに体をつくる食品 たんぱく質 肉・魚・卵 豆・豆製品	無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑 おもに体の調子を整える食品 ビタミン 緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	黄 おもにエネルギーになる食品 炭水化物 米・パン・めん いも・さとう	脂質 油脂 種実類	メッセージ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
20	火	ソフトめん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ソフトめん		レモンの栽培には、夏に雨の降る日が少なく、冬でも暖かい地域が最適だと言われています。日本では広島県や愛媛県で主に作られています。さわやかな香りと酸味のあるレモン果汁を使ったサラダを、味わって食べてください。	672 26.9
		だいずいりミートソース	ぶたにく とりレバー、だいず		にんじん	たまねぎ、グリンピース	じゃがいも、さとう	ハヤシルウ		
		ボイルソーセージ	ソーセージ							
		はちみつレモンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	はちみつ、さとう	オリーブオイル		
21	水	スライスパン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン		いちじくは、安城市で多く作られており、プチプチとした食感とやさしい甘みが特徴の果物です。ペクチンという食物せんいが多く含まれているので、お腹の中を掃除する効果があります。	654 29.0
		ささみチーズいりフライ	とりにく	チーズ			パンこ	なたねあぶら		
		ファイバースープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも おおむぎ			
		コールスロー				キャベツ とうもろこし		ドレッシング		
		いちじくジャム					ジャム			
22	木	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		もやしは豆から芽が出た野菜です。豆の種類によって、緑豆もやし、大豆もやし、ブラックマッペもやしの３種類に分けられます。もやしにはビタミンＣや食物せんいが多く含まれています。	598 31.0
		たらのぎんがみやき	たら、みそ				さとう			
		こうやどうふのいりに	こうやどうふ とりにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ、こんにゃく	さといも、さとう			
		もやしとこまつなのごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま		
23	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		じゃがいもは、米、麦、とうもろこしに次いで食べられている世界四大作物です。日本へは、江戸時代にジャガタラ（現在のインドネシアの首都であるジャカルタ）から長崎に伝えられたため、「ジャガタラいも」と呼ばれていました。	598 24.3
		ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	ほうれんそう にんじん	しいたけ グリンピース				
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも、さとう			
		きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう			
26	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		八杯汁の由来には、「豆腐一丁で八人分作ることができるから」や「八杯おかわりしてしまうほどおいしいから」という説があります。主に東三河地域で古くから作られている郷土料理です。	618 20.5
		ミンチカツ	ぶたにく とりレバー			たまねぎ	パンこ	なたねあぶら		
		はちはいじる	とうふ あぶらあげ		にんじん チンゲンサイ、はねぎ	こんにゃく、だいこん しろねぎ、しいたけ				
		ごぼうのあまからいため			にんじん	ごぼう	さとう	こめあぶら		
		アセロラミニゼリー					ゼリー			
27	火	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		梅の主な成分はクエン酸です。強い殺菌作用があり、お弁当やおにぎりに梅干しを入れるのもその理由からです。魚の臭みを消す効果もあります。	607 24.5
		いわしのうめに	いわし			うめ				
		ぶたにくとじゃがいものきんぴら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	しょうが、こんにゃく たけのこ、ごぼう	じゃがいも、さとう	ごま		
		キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあんづけ				
28	水	クロワッサン　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			クロワッサン		世界一おいしいかぼちゃスープを作る、なかよし３人のネコとリスとアヒル。ところが、大ゲンカからアヒルが家出をしてしまいます。なかなおりしないまま、おいしいかぼちゃスープを作ることはできるでしょうか？	650 22.4
		オムレツ	たまご							
		かぼちゃスープ（としょコラボメニュー『かぼちゃスープ』）	ベーコン 	ぎゅうにゅう	かぼちゃ	たまねぎ		バター、ホワイトルウ なまクリーム		
		えだまめサラダ			にんじん	キャベツ、えだまめ		ドレッシング		
29	木	わかめごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう、わかめ			こめ		きんぴら肉団子には、ごぼうとにんじんが入っています。ごぼうやにんじんは、土の中で育った根を食べる野菜で、根菜ともいわれます。根菜は生では固いですが、火を通すとやわらかくなります。	586 24.1
		きんぴらにくだんご	とりにく		にんじん はねぎ	ごぼう、たまねぎ キャベツ、しろねぎ				
		とうにゅういりみそしる	ぶたにく、とうにゅう なまあげ、しろみそ		にんじん チンゲンサイ、はねぎ	だいこん、しろねぎ				
		キャベツのかおりあえ			にんじん、あおじそ	キャベツ				
		かたぬきチーズ		チーズ						
30	金	ごはん　ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		日本の近海に生息するあじは「真あじ」「シマあじ」「ムロあじ」など50種類以上あります。小さなあじは、唐揚げにして骨ごと食べることができます。今日のあじは、切り身を唐揚げにし、南蛮漬けのたれをかけています。	597 24.9
		あじのなんばんづけ（2こ）	あじ				でんぷん、さとう	なたねあぶら		
		とりにくだんごとせんぎりやさいのさっぱりに	とりにくだんご		にんじん はねぎ	しろねぎ、キャベツ ごぼう、こんにゃく				
		ごまきゅうり				きゅうり		ごま		
									摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	650 13~20

よくかんで、味わって食べよう！

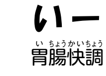
食べ物を口に入れた後、あまりかまずに飲み込んでいませんか？ **6月4日～10日は「歯と口の健康週間」**です。かむことは、さまざまな良い効果があります。1口30回を目標に、よくかんで食べましょう。

よくかむ
8大効用

ひ み こ の は が い ー ぜ

ひ 肥満予防

み 味覚の発達

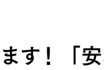
こ 言葉の発音はっきり


の 脳の発達

は 歯の病気予防

が がん予防

いー 胃腸快調

ぜ 全力投球


おしらせ

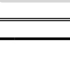
材料は都合によりかわることがあります。
（網かけ）は、かみかみメニューです。
◎は、新献立です。お楽しみに。
㊉は、業者直送です。容器は学校で処理してください。
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

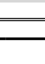
こんげつのきゅうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

こめ

チンゲンサイ

きゅうり


いちじく


にんじん

たまねぎ

☆給食の写真を公開しています！「安城市学校給食協会」のホームページへ ▶