

# 令和6年4月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種類		
<b>10日(水)、11日(木)、12日(金)の3日間は、「新学年スタートダッシュメニュー」です。</b>									
10水	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			米、玄米		安城ハーモニーカレーには、安城市の特産品であるチンゲンサイやきゅうり、いちじくジャムが入っています。豚肉と大豆、野菜をカレールウを使わずに、トマトソースとカレー粉で煮込んで作ったカレーです。	868 41.5
	安城ハーモニーカレー	豚肉、大豆		チンゲンサイ 赤パプリカ トマト	きゅうり、いちじく	さとう			
	若鶏のハーブ焼き	鶏肉		バジル オレガノ		さとう、でんぷん			
	レモンサラダ			ほうれん草 にんじん	青パパイア とうもろこし、レモン	さとう	オリーブオイル		
11木	ラーメン	牛乳	牛乳			ラーメン		揚げぎょうざは、昨年度の食生活実態調査の好きな中華のおかず第1位に輝いた料理です。新年度、良いスタートがされるようにと願い、スタートダッシュメニューにしました。	857 33.5
	広東風ラーメンの汁	豚肉		にんじん 葉ねぎ	キャベツ、もやし 白ねぎ、メンマ、きくらげ	でんぷん、さとう	ごま油		
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	小麦粉、パン粉 でんぷん、さとう	なたね油		
	切り干し大根の中華サラダ				切り干し大根、きゅうり とうもろこし、枝豆	さとう	ごま、ごま油		
	カシューナッツ						カシューナッツ		
12金	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		今日の給食は、人気のビビンバです。ビビンバには肉だけでなく、安城市産のチンゲンサイや岡崎市産のもやしなど、たくさん野菜を使っています。地元の野菜の味を味わってくださいね。	776 30.7
	ビビンバの具	豚肉		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	米油、ごま ごま油		
	錦糸卵	卵				さとう	油		
	わかめスープ	かまぼこ、豆腐	わかめ	にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、ほうさい とうもろこし	でんぷん			
ヨーグルト		ヨーグルト							
15月	ごはん	牛乳	牛乳			米		食べ物を口に入れた後、あまりかまわずに飲み込んでいませんか？給食では、みなさんによくかんで食事してもらうために、かみごたえのある食べ物を取り入れたかみかみメニューを出しています。「ごぼうと枝豆のサラダ」は、かみかみメニューです。	785 32.8
	いわしの梅煮	いわし			梅	さとう、でんぷん			
	豆じゃが	鶏肉、大豆		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			
	ごぼうと枝豆のサラダ				ごぼう、とうもろこし 枝豆		ドレッシング		
16火	ごはん	牛乳	牛乳			米		いかフライのレモン煮は人気メニューの一つです。しょうゆ、みりん、さとう、レモン果汁で作ったタレを揚げたてのいかフライにかけて作ります。いろいろな揚げ物にかけておいしいので、家庭でもぜひ給食の味を作ってみてください。	751 28.8
	米粉いかフライのレモン煮	いか			レモン	さとう、米粉 でんぷん	なたね油		
	しそひじきあえ		ひじき、寒天	小松菜、にんじん	キャベツ	さとう			
	豚汁	豚肉、油揚げ 赤みそ		チンゲンサイ にんじん	大根、たまねぎ	里いも			
	サウザンサラダ								
17水	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			パン		サウザンサラダは、「サウザンアイランドドレッシング」を使っています。アメリカとカナダの国境にあるセントローレンス川には、「千の島(サンザンアイランド)」と呼ばれる場所があります。ドレッシングの中に細かく刻んだピクルスが千の島のように見えたところから、その名前がついたと言われています。	761 34.1
	ほうれん草入りオムレツ	卵		ほうれん草		さとう、でんぷん	大豆油		
	ポテトのドイツ風煮	ソーセージ		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも			
	角チーズ		チーズ						
	サウザンサラダ			赤パプリカ	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング		
18木	赤飯	牛乳	牛乳			米、もち米、小豆		今日の給食は、入学・進級お祝い献立です。赤飯に桜の花の形のかまぼこが入ったすまし汁、人気の鶏肉の唐揚げを組み合わせました。これからのみなさんの成長を給食を通して支えていきたいと思えます。	821 30.3
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉				でんぷん	なたね油		
	キャベツのかおりあえ			青じそ	キャベツ、きゅうり	さとう			
	ほうれん草のすまし汁	豆腐、かまぼこ		ほうれん草 にんじん	えのきたけ				
	お祝いゼリー				いちご、クランベリー	さとう			
	サウザンサラダ								
19金	ごはん	牛乳	牛乳			米		4月19日は、「よいきゅうりの日」です。今日のきゅうりは、西三河冬きゅうり部会からいただいた安城市産の「三河みどり」というブランドのきゅうりです。ハウス栽培で、秋から春にかけて、穏やかな日差しの中で育つため、皮がうすく、シャキシャキとした食感が特徴です。	749 35.3
	◎さわらの塩焼き	さわら							
	豚肉と野菜の細切り炒め	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ、もやし たけのこ、きくらげ しょうが、にんにく	さとう、でんぷん	ごま油		
三河みどりのココロあえ					きゅうり とうもろこし、枝豆				
22月	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		たけのこの旬は、4月から5月です。今日の給食の「たけのこの土佐煮」には、収穫したてのやわらかいものを使っています。季節の味を味わってくださいね。	798 35.1
	あじフライ	あじ				パン粉、でんぷん 小麦粉	なたね油		
	たけのこの土佐煮	かつお節			たけのこ	さとう			
	親子汁(卵除)	鶏肉、卵、豆腐		にんじん チンゲンサイ	はくさい、たまねぎ しいたけ	でんぷん			
	卓上ソース								
23火	小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		給食の焼きそばは、めんをオープンでカリッと焼いてから炒めるのがポイントです。それは、他の食材と混ぜた時に余分な水分がなく、おいしく仕上がるためです。	757 33.7
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	中華めん			
	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ			たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	さとう	米油		
	アーモンド小魚		小魚			さとう	アーモンド		

日 曜	献 立 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギー (kcal)  たん ぱく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類		
24 水	ごはん	牛乳				米		春キャベツのおいしい時期になりました。秋に種をまき、春から夏にかけて収穫するものを「春キャベツ」と言います。葉がやわらかく、甘みがあるのが特徴です。今日の給食では、「からしあえ」にしました。春の味を感じてください。	769 34.7
	いり豆腐		豆腐、豚肉	にんじん チンゲンサイ	たけのこ、たまねぎ しいたけ	さとう、でんぶん			
	かれいの唐揚げ	かれい				でんぶん	なたね油		
	春キャベツのからしあえ				キャベツ、とうもろこし	さとう			
25 木	ごはん	牛乳				米		愛知県は、あさりの漁獲量が全国第1位です。安城市の隣の西尾市や蒲郡市で多く収穫されています。愛知県のあさはり、3月から5月の今がまさに旬です。今日は、食べやすいように中華料理にしました。旬の味を楽しんでください。	791 32.5
	えびしゅうまい(2個)	えび、たら			たまねぎ	小麦粉、パン粉 でんぶん、さとう	油		
	あさり入り中華うま煮	豚肉、いか あさり		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	でんぶん、さとう			
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり、とうもろこし	はるさめ、さとう	ごま油		
26 金	ごはん	牛乳				米		今が旬の新たなまねぎは、収穫してから、乾燥させずにすぐに出荷されます。そのため、皮は白色で、辛味が少なく、みずみずしいのが特徴です。	759 27.2
	照り焼きハンバーグ	牛肉、豚肉、鶏肉			たまねぎ	さとう、でんぶん パン粉			
	キャベツとチンゲンサイのゆかりあえ			チンゲンサイ 赤しそ	キャベツ				
	新たなまねぎの白みそ汁	生揚げ、白みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
30 火	麦ごはん	牛乳				米、大麦		今日のハヤシチューには、脱脂粉乳を使用しています。脱脂粉乳は、牛乳と同じようにカルシウムが豊富です。給食では、みなさんの成長を助けるために、カレーやパンなどに使用しています。	789 27.0
	ハヤシチュー(乳除)	豚肉、鶏レバー	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ		
	野菜ソテー	ベーコン			キャベツ、とうもろこし				
	ファイバーゼリーのフルーツあえ			にんじん かぼちゃ	もも、パイナップル りんご、オレンジ	さとう			
								摂取基準: エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	830 13.20

# ご入学・ご進級おめでとうございます

いよいよ新しい学年での生活がスタートしました。学校給食の時間は、食事の時間であるとともに、みなさんの学びの時間でもあります。次のことを守り、楽しい給食の時間を過ごしましょう。

## 目指せ! 給食マスター

### 給食当番のお仕事編

身だしなみを整えましょう 	協力して準備をしましょう 	1人分を考えて丁寧に盛り付けましょう 	汁物は底からよくかき混ぜ、具を均等にのそいましょう 
------------------	------------------	------------------------	-------------------------------

### 当番以外の準備編

机の上はきれいに片付けましょう 	換気をして空気を入れ替えましょう 	手をせっけんできれいに洗いましょう 	「いただきます」をするまで、席で静かに待ちましょう 
---------------------	----------------------	-----------------------	-------------------------------

### 給食の食べ方編

よい姿勢で食べましょう 	口をとじて、よくかんで食べましょう 	立ち歩いたり、友達が嫌がる話をしたりするのはやめましょう 	時間内に食べ終わるようにしましょう 
-----------------	-----------------------	----------------------------------	-----------------------

### 後片付け編

食べ終わったら、席で待ちましょう 	食べ残しは入っていた容器に戻しましょう 	食器類は種類ごとにきちんと重ねてかごに戻しましょう 	協力して後片付けをしましょう 
----------------------	-------------------------	-------------------------------	--------------------

### 保護者の方へ

毎月、献立表を配布します。.....

お子様が、食べ物に興味を持つことができるように、献立表を見ながら、給食について話す機会を作っていたら幸いです。

また、給食で初めて食べた食品でアレルギー症状が出ているケースがあります。食べたことのない食品がある場合は、ご家庭で事前に食べさせ、お子様が学校で安全に給食を食べることができるよう協力ください。



#### ●食物アレルギーとは

食べ物に含まれるアレルゲンを異物として認識し、自分の身体を防御するために過敏な反応を起こすことです。原因食物や症状は人によって異なり、「アナフィラキシーショック」という重篤な症状が起こる場合もあり、命を落とす危険性があります。

#### ●安城市の給食における食物アレルギー対応

##### ●対応食(除去食)の提供

調理場内で調理中に除去を行うことが可能な料理に対し、卵除去食、乳除去食の対応を行っています。令和4年度より北部調理場管内小中学校で開始し、今年度より市内全小中学校でも開始します。

##### ●無配膳対応の実施

誤食を防ぐために、原因食物が入っている料理は、配膳されず、食べることはできない「無配膳対応」を行っています。自分で原因食物を除去する「自己除去」や「量の調整」は、行っていません。

##### ●食物アレルギー詳細献立表の配付

食物アレルギーの管理が必要な児童・生徒には、料理に含まれる原因食物が分かる詳細な献立表を毎月配付しています。記載している食品は、特定原材料8品目、推奨表示対象品目20品目、「あさり」、「その他の魚介類」「パイナップル」の合計31品目です。

### お知らせ

**卵除 乳除** は、除去食対応メニューです。今年度よりアレルギー除去食を提供するメニューに記載します。

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、業者直送です。容器は学校で処理してください。

◎は、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

今年度も図書館司書さんのコラボメニューを入れていきます。

食材は主な食品が記載してあります。

アレルギーについては、食物アレルギー詳細献立表をご覧ください。



### 今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの

