

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
令和6年5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	献立名	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おも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				
	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	その他の野菜 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			
1 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		しょうがは、独特の香りと味から辛料や薬味としてよく使われ、食欲を高めてくれます。また、胃腸の働きを活性化して、食べ物の消化吸収をよくしてくれます。	612	26.1
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		たまねぎ、キャベツもやし、しょうが		さとう、でんぷん				
	みそしる	とうふ、あぶらあげ あかみそ	わかめ	にんじん はねぎ	えのきたけ しろねぎ					
2 木	④ねぼヨーグルト		ヨーグルト					今日はこどもの日献立です。たけこのようにすくすくと完気に大きくなってほしいという願いを込めて、旬のたけこのを使った若竹汁が出来ます。また、こいのぼりをイメージしたししゃもフリッターを取り入れました。	669	23.6
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	ししゃもフリッター(2こ)		ししゃも おきあみ、あおき			さとう、こむぎこ でんぷん、こめこ さとう	あぶら なたねあぶら ごま			
	こまつなのごまあえ		こまつな	もやし						
7 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		レモンは、酸っぱい味が特徴の果物です。レモンには、クエン酸が豊富に含まれており、これが酸っぱい味のもとになっています。クエン酸には、疲れをとる効果があると言われていて、今日ははちみつを加えて酸っぱさをおさえています。	684	27.3
	チキンカレー(乳除)	とりにく	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	カレールー			
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	でんぷん、パンこ こむぎこ	あぶら なたねあぶら			
	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	はちみつ、さとう	オリーブオイル			
8 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		マーボービーンズには、細かく切った大豆が入っています。大豆は、たんぱく質が豊富で、肉の肉と言われます。豆乳、油揚げ、納豆などいろいろな食品に変身します。	633	25.9
	マーボービーンズ	とうふ、ぶたにく あかみそ、だいず		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ しょうが、にんにく たまねぎ、キャベツ しょうが	さとう、でんぷん	こめあぶら			
	ショーロンポー	ぶたにく			キャベツ	はるさめ、でんぷん こむぎこ、さとう				
	あおなのナムル			チンゲンサイ			ごま、ごまあぶら			
9 木	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		アスパラガスは、春が旬の野菜でその部分を食べます。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、アスパラガスから発見されたことから、この名前が付けました。アスパラギン酸は、体の中でエネルギーを作ったり、疲れを回復してくれる働きがあります。	686	28.1
	ミートソース	ぶたにく とりレバー		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう	ハヤシルウ			
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ			さとう、でんぷん	あぶら			
	アスパラガスのサラダ			グリーンアスパガス	キャベツ、とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ			
10 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		ごまは、ごま和え、ドレッシング、プリンなど、料理や調味料、お菓子など幅広く使われています。ごまの主な成分は油ですが、たんぱく質、カルシウムや亜鉛、ビタミン類も豊富で、積極的に食べたい食材の一つです。	678	25.9
	とりにくのごまごし	とりにく			キャベツ、もやし	さとう	なたねあぶら ごま			
	のりずあえ		のり							
13 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		ブルコギは、韓国料理の一種で肉を甘辛いしょうゆベースのタレで味付けした料理です。韓国語でブルは「火」、コギは「肉」、焼肉という意味になります。肉だけでなく野菜やしいたげも入っています。	594	24.9
	ブルコギ	ぶたにく		あかパプリカ	たまねぎ、しいたげ にんにく	さとう	こめあぶら ごまあぶら			
	いかだんごのスープ	たら、いか ちくわ		にんじん チンゲンサイ	もやし、きくらげ	でんぷん さとう、はるさめ				
	れいとうみかん				みかん					
14 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		さやいんげんは、いんげん豆が完全に成長する前に収穫し、さやごと食べる野菜です。さやいんげんにはカロテンが多く含まれており、皮ふや粘膜を健康に保つくれる働きがあります。	625	31.1
	さんまのぎんがみやき	さんま、みそ		にんじん	たまねぎ こんにやく	さとう				
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ とりにく、はんぺん		にんじん さやいんげん						
15 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		大豆の鶏チリサラダには、大豆と枝豆が入っています。枝豆は大豆が未成熟な状態で収穫したものです。大豆も枝豆もたんぱく質、カルシウム、ビタミン、食物せんいなどの栄養がたくさん含まれています。	648	23.3
	ごこごはん					こめ、おおむぎ げんまい、くろまい もちぎ、あかまい				
	ミートボールいりハヤシチュー	ぎゅうにくと とりにく、ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	パンこ、でんぷん さとう	ハヤシルウ あぶら			
	ポイルソーセージ	ソーセージ								
16 木	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		あさりは、春が旬の食材です。あさりには、鉄やビタミンB12が豊富に含まれ、貧血予防に効果があります。また、コハク酸というま味成分も含まれています。旬のおいしいあさを味わって下さい。	632	29.6
	スティックハンバーグ	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ、にんにく しょうが	さとう				
	やさいのあまずあえ			にんじん	キャベツ	さとう				
17 金	あさりのチャウダー(乳除)	あさり	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ こめあぶら	あじは味が良いので、この名前が付いたと言われています。お刺身、塩焼き、フライなど調理法でもおいしく食べられます。味も栄養バランスも良いあじを味わって食べましょう。	621	25.9
	ごぼろケチャップ									
	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、わかめ			こめ				
	あじのなんばんづけ(2こ)	あじ		はねぎ	しろねぎ	でんぷん、さとう	なたねあぶら			
	さっぱりきゅうり				きゅうり					
20 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		しゅうまいは、ひき肉やたまねぎなどの具材を、小麦粉で作った薄い皮につつんで蒸した、中国の伝統料理の一種です。中国国内でいろいろな地域に伝わる際に、地域ごとに具材が変化していき、今は様々な種類のしゅうまいが広がっています。	585	28.0
	はっぼうさい	ぶたにく、いか えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、はくさい たけのこ、きくらげ	でんぷん、さとう				
	コーンしゅうまい	さかなすりみ とうふ			たまねぎ とうもろこし	でんぷん、こむぎこ パンこ、さとう				
	ちゅうかふうサラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ、さとう	ごまあぶら			

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					
21 火	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	キャベツは、愛知県が収穫量日本一の野菜です。キャベツとはれる時期により、春キャベツ、冬キャベツ、夏キャベツと呼ばれ、それぞれ特徴があります。春キャベツは、葉のきさがゆるく、柔らかく、みずみずしいのが特徴です。	594	27.0		
	おやこに	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	いわしのしょうがに	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	キャベツのごまゆかり	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
22 水	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	油揚げを使った料理に「信田」という名前がよく使われます。大阪の信太の森にキツネまつわる伝説があり、キツネの肝物が油揚げであることから、関西地域では油揚げを信田と呼ぶようになったと言われています。	624	22.9		
	ちゃんこに	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	しのだのみそかけ	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	キャベツのたくあんあえ	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
23 木	あいちのツイストパン	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	さわらは漢字で「鰯」に「着」と書くように、春が旬の魚です。さわらは成長すると呼び名が変わる出世魚で、小さいものは「さごし」と呼ばれます。出世魚は縁起が良いとされています。	615	28.0		
	さわらのハーブやき	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	あおパイアのサラダ	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	スコッチブロス	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
24 金	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	望わかめは、わかめの芯の部分で、コリコリ、シャキシャキといった固い食感が特徴です。食物せんいが豊富で、お腹の調子を整えてくれます。今日はもやしサラダに入っています。	671	23.5		
	なまあげのちゅうかに	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	はるまき	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	もやしサラダ	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
27 月	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	しらすとはイワシの稚魚のことで、これを塩ゆでにして干したものをしらす干しと言います。愛知県にある瀬戸は、しらすの漁獲量日本一です。	597	23.6		
	つくね(2こ)	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	チンゲンサイのアーモンドあえ	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	しらすほしりかきたまじる	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
28 火	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	ざくざく汁は、福屋の郷土料理です。野菜などの食材をざくざくと角切りにして作った汁物です。今日のざくざく汁は、重いの、にんじん、大根、ねぎ、ごぼう、豆腐、こんにやくと美味しくいただきます。	588	24.1		
	いかのこうみあげ	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	ひじきとツナのもの	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	ざくざくじる	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
29 水	スライスパン	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	セロリは、独特の香りをもつ香味野菜です。料理に香りや風味をつけて、引き立たせるために使われます。香味野菜の仲間には、腎臓、にんにく、しょうが、ねぎ、みつばなどがあります。	677	26.3		
	とりにくのカレーやき	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	ソーキーキャベツ	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	ミネストローネ	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
30 木	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	おかかとは、かつお節を薄く削った削り節のことです。昔はかつお節のことを「かか」と読んでおり、これに「お」を加えて丁寧にしたのが由来と言われています。今ではかつお節ではなく、削り節のことを指す言葉になっています。	606	28.0		
	さばのおかか	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	しんじがのそぼろに	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	きゅうりのこんぶあえ	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
31 金	うどん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	五目みそめんの汁は、にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、さやいんげんとたくさんの野菜が入っています。野菜は1日350g以上食べると良いと言われていますが、この料理だけで95gの野菜をとることができます。	643	22.0		
	ごもくみそめんのしる	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	かぼちゃのてんぷら	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					
	キャベツのなめたけあえ	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂					

感染症・食中毒予防の基本!

正しい手洗い方法を確認しよう

**1** 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする

**2** 手の甲を伸ばすようにこする

**3** 指先、爪の間を念入りにこする

**4** 指の間を洗う

**5** 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う

**6** 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る

洗い残しの多い部分は念入りに

爪はあらかじめ短く切っておきましょう

おしらせ 卵除 乳除 は、除去食対応メニューです。

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。

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

こめ

にんじん

チンゲンサイ

きゅうり

だいこん

たまねぎ

もやし

