

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)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	献立名	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもと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				
		肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	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		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にまつわる伝説があり、キツネの好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		
	ちゃんこに	とりにく		にんじん	たまねぎ、もやし ごぼう、はくさい、こんにゃく	でんぶん、さとう					
	しのだのみそかけ	とうふ	あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん		でんぶん、さとう				あぶら
	キャベツのたくあんあえ たくじょうあまみそ	あかみそ				キャベツ、たくあんづけ しょうが	さとう				ごま
2木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		今日はこどもの日献立です。たけのこのようにすくと元気に大きくたくわえたいという願いを込めて、旬のたけのこを使った若竹汁が出ます。また、こいのぼりを入れたししやもフリッターを取り入れました。	669		
	ししやもフリッター(2こ)	ししやも	おきあみ、あおさ			こむぎこ、でんぶん さとう、こめこ	あぶら				なたねあぶら
	こまつなごまあえ わかたけじる	とりにく	わかめ	こまつな	にんじん はねぎ	もやし たけのこ、しろねぎ えのきたけ	さとう				ごま
	窓かしわもち						あずき、さとう、こめこ				あぶら
7火	むぎごはん	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います。今日ははちみつを加えて酸っぱさをおさえています。	684		
	チキンカレー	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	でんぶん、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	あいちのツイストパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		さわらは漢字で「魚」に「善」と書くように、善が旬の魚です。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		
	さわらのハーブやき	さわら		バジル	にんにく	さとう	あぶら				オリーブオイル
	あおパパイアのサラダ				あおパパイア きゅうり、とうもろこし		じゃがいも おおむぎ				オリーブオイル
	スコッチブロス たくじょうブレンチドレッシング	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん	たまねぎ						オリーブオイル ドレッシング
9木	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、皮膚や粘膜を健康に保ってくれる働きがあります。	625		
	さんまのぎんがみやき	さんま、みそ				さとう、こめこ					
	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	たまねぎ こんにゃく	さとう					
	おひたし			こまつな	もやし	さとう					
10金	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、春の野菜で茎の部分を食べます。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、この名前が付けられました。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		
	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、でんぶん	あぶら				
	アスパラガスのサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ			グリーンアスパラガス	キャベツ、とうもろこし						ノンエッグマヨネーズ
13月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		ごまは、ごま油、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		
	とりにくのごまごし	とりにく				でんぶん、さとう	なたねあぶら ごま				
	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう					
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	こんにゃく だいこん	さといも	ごまあぶら				
14火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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「おに」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		
	さばのおかかに	さば、かつおぶし			しょうが	さとう、でんぶん					
	しんじがのそぼろに	とりにく、はんぺん		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					
	きゅうりのこんぶあえ		しおこんぶ		きゅうり						
15水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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、お腫れ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		
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら				
	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	でんぶん さとう、こむぎこ	あぶら、なたねあぶら ごまあぶら				
	もやしサラダ たくじょうちゅうかふうドレッシング		くきわかめ		もやし、とうもろこし		ドレッシング				
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		あさりには、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、コハク酸といううま味成分も含まれています。旬の美味しいあさりを味わって下さい。	632		
	スティックハンバーグ	ぶたにく たまご	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					
	やさしいあまずあえ			にんじん	キャベツ	さとう					
	あさりのチャウダー こぶくろケチャップ	あさり	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルー こめあぶら				
17金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		しょうがは、独特の辛りと味から香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		
	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、でんぶん					
	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						
	ねぼヨーグルト		ヨーグルト								
20月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		ざくざく汁は、福岡県の郷土料理です。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、軽いも、にんじん、大根、ねぎ、ごぼう、豆腐、こんにゃくと実たくさんです。	588		
	いかのこうみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	でんぶん パンこ、こむぎこ	あぶら				なたねあぶら
	ひじきとツナのもの	まぐろあぶらづけ	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう					
	ざくざくじる	とうふ		にんじん はねぎ	たまねぎ、だいこん、しろねぎ こんにゃく、ごぼう	さといも					
21火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		キャベツは、愛知県が収穫量日本一の野菜です。キャベツはとれる時期により、春キャベツ、冬キャベツ、夏キャベツと呼ばれ、それぞれに特徴があります。春キャベツは、葉の巻きがゆるく、柔らかく、みずみずしいのが特徴です。	594		
	おやこに	とりにく、たまご かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう					
	いわしのしょうがに	いわし			たまねぎ しょうが	さとう					
	キャベツのごまゆかり		あかじそ		キャベツ		ごま				

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					
22水	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でつつんで蒸した、中国の広東料理の一種です。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、今で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	でんぶん、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	でんぶん、こむぎこ パンこ、さとう		油 脂 しじつ い 種実類			
	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				
23木	ごこごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ げんまい、くろまい もちぎび、あかまい			大豆の親子サラダには、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
	ミートボールいりハヤシチュー	ぎゅうにく 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、でんぶん さとう	ハヤシルウ あぶら				
	ポイルソーセージ	ソーセージ									
	だいずのおやこサラダ	だいず			えだまめ、キャベツ		ドレッシング				
24金	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			うどん			五目みそめの汁は、にんじん、たまねぎ、はくさい、たけのこ、さやいんげんなど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	ぶたにく あかみそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい たけのこ	でんぶん、さとう					
	かぼちゃのてんぷら			かぼちゃ		こむぎこ コーンスターチ	あぶら なたねあぶら				
	キャベツのなめたけあえ			ほうれんそう	キャベツ、なめたけ						
27月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ			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。愛知県にある磯島は、しらすの産地日本一です。	597	23.6
	つくね(2こ)	とりにく とりレバー			たまねぎ キャベツ	パンこ でんぶん、さとう さとう	ごま、あぶら アーモンド				
	チンゲンサイのアーモンドあえ			チンゲンサイ							
	しらすぼしいりかきたまじり(卵除)	たまご、とうふ	しらすぼし	にんじん、はねぎ	しろねぎ、しいたけ	でんぶん					
28火	アセロラミニゼリー				アセロラ	さとう					
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、わかめ			こめ			ブルコギは、韓国料理の一種で肉を旨辛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」で、焼肉という意味になります。肉だけでなく野菜やしいたけも入っています。	594	24.9
	ブルコギ	ぶたにく		あかパプリカ	たまねぎ、しいたけ 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	でんぶん さとう、はるさめ					
れいとうみかん				みかん							
29水	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、フライなどどんな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
	あじのなばんづけ(2こ)	あじ		はねぎ	しろねぎ	でんぶん、さとう	なたねあぶら				
	さっぱりきゅうり				きゅうり						
	さわにわん	ぶたにく はんぺん		にんじん こまつな	たけのこ、ごぼう しいたけ	でんぶん					
30木	きらずあげ	おから				こむぎこ、さとう	あぶら				
	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン			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	とりにく									
	サワーキャベツ				キャベツ	さとう					
ミネストローネ	ベーコン しろいんげんまめ		にんじん チンゲンサイ、トマト	セロリ、たまねぎ	ライスマカロニ	オリーブオイル					
31金	だいずチョコクリーム	だいず	だっしふんにゅう			さとう	あぶら				
	むぎごはん	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、畑の肉と言われます。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	さとう、でんぶん	こめあぶら				
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ しょうが	はるさめ、でんぶん こむぎこ、さとう					
あおなのナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま、ごまあぶら					

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

お知らせ **卵除 乳除** は、除去対象メニューです。

材料は都谷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

