




令和4年6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	献立名	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、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			
1水	ごはん	牛乳				米		オイスターソースの「オイスター」とは、貝の「かき」のことです。中国で、かきの煮汁を煮詰めて作られたのがはじまりです。かきのうまみが詰まったおいしい調味料です。	805	30.4
	かにしゅうまい(2個)	たら、かに			たまねぎ	小麦粉				
	生揚げのオイスターソース炒め	豚肉、生揚げ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶ				
	もやしのナムル				もやし、きゅうり しょうが		ごま油			
2木	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		チンゲンサイは、安城市の特産物の一つです。1年を通してビニールハウスで栽培し年間約1400トン出荷しています。給食に使われているチンゲンサイは、1年中安城市産です。	814	32.9
	かれいフライ	かれい				小麦粉、パン粉	なたね油			
	いり豆腐	豆腐、豚肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、しいたけ	さとう、でんぶ				
	からしあえ				もやし、キャベツ とうもろこし	さとう				
	卓上ソース									
3金	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			米粉パン		にんじんは、1年を通してほぼ毎日給食に登場します。免疫力を高めたり、目の健康を守ったりする「カロテン」が豊富で、料理の彩りもよくなります。今日は豚肉と野菜のトマト煮に入っています。	783	36.8
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ							
	豚肉と野菜のトマト煮	豚肉		かぼちゃ にんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ にんにく	さとう	米油			
	ファイバーゼリーのフルーツあえ				みかん パイナップル	ファイバーゼリー				
6月	ごはん	牛乳	牛乳			米		6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今日は、たこのから揚げがかみかみ献立です。よくかむことは歯が丈夫になるだけでなく、食材の味をよく感じることができま。一口30回程度かみましょう。	793	29.5
	たこの唐揚げ	たこ				米粉、でんぶ	なたね油			
	ふだま汁	鶏肉、かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ	ふ				
	キャベツの和風サラダ			にんじん	キャベツ、とうもろこし					
	卓上和風クリームードレッシング						ドレッシング			
	㊦ぶどうゼリー					ゼリー				
7火	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		うずら卵は愛知県豊橋市の特産物で、全国に出回っている約半分は豊橋市産です。鶏の卵と同じように、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどいろいろな栄養素が豊富です。まだら模様の殻が特徴で、これは敵から身を守るカモフラージュの役割があります。	821	29.9
	中華飯の具	豚肉、いか うずら卵		にんじん チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ きくらげ	さとう、でんぶ	ごま油			
	ショーロンポー(2個)	豚肉			キャベツ、たまねぎ	はるさめ、小麦粉				
	切り干し大根の中華サラダ				切り干し大根、きゅうり					
	卓上中華風ドレッシング						ドレッシング			
8水	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		じゃがいもは代表的な種類に、「男しゃく」と「メークイン」があります。男しゃくはホクホクとした食感でポテトサラダやコロケに、メークインは煮崩れしにくいいため肉じゃがやカレーに向いています。	909	38.0
	カレーソース	鶏肉、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	カレールウ			
	ポイルソーセージ	ソーセージ								
	カラフルマリネ			赤パプリカ	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン果汁	さとう	オリーブオイル			
9木	ごはん	牛乳	牛乳			米		今日の海そうサラダには、わかめや昆布、赤ずきのり、ふのりといろいろな種類の海そうが入っています。海そうには、腸内環境を整える食物せんいが多く含まれています。	807	29.6
	米粉ししゃもフライの香味ソースかけ(2個)		ししゃも	葉ねぎ	白ねぎ、しょうが レモン果汁	さとう、米粉	なたね油			
	豚汁	豚肉、油揚げ、赤みそ		小松菜、にんじん	大根	里いも				
	海そうサラダ		わかめ、昆布 赤ずきのり、ふのり		きゅうり とうもろこし					
10金	クロワッサン	牛乳	牛乳			クロワッサン		マーマレードは、オレンジや夏みかんなどかんきつ系の果物の皮をせん切りにし、果汁やさとうと一緒に煮て作ったジャムです。今日のマーマレードは夏みかん温州みかんで作ったものです。	837	36.9
	若鶏のマーマレード焼き	鶏肉				マーマレード				
	キャベツのツナ煮	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ、たまねぎ ごぼう、枝豆 とうもろこし	じゃがいも	ドレッシング			
	ごぼうと枝豆のサラダ									
13月	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		レバーとは肝臓のことで、目や粘膜を守るビタミンAや貧血を防ぐ鉄分などの栄養が豊富です。レバーが苦手な人も食べやすいように、今日はミンチカツの中に入っています。	787	28.2
	ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉	なたね油			
	八杯汁	豆腐、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう、大根 白ねぎ、しいたけ					
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ油漬 かつお節	しらす干し ひじき	にんじん ピーマン		さとう				
14火	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			米、玄米		冷凍みかんは1955年に神奈川県で販売されたのが始まりです。その後、学校給食の人気デザートになりました。みかんの糖分は冷やすと甘みが増える性質があります。	813	27.4
	ポークカレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールウ			
	野菜ソテー	ベーコン			キャベツ、とうもろこし					
	冷凍みかん				みかん					
15水	ごはん	牛乳	牛乳			米		給食のごはんは、「あいちのかおり」という種類のお米で、安城市産です。名前の通り香りがよく、甘みがあります。また、冷めてもおいしく食べられるのが特徴です。地元のお米をよくかんで味わって食べましょう。	812	28.3
	あじアーモンドフライ	あじ 				パン粉	アーモンド なたね油			
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、大根 白ねぎ	里いも	ごま油			
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう				
16木	サンドイッチパンズパン	牛乳	牛乳			サンドイッチパンズパン		今日のコーンスープには、脱脂粉乳が入っています。脱脂粉乳とは牛乳から脂肪と水分を取り除いたもので、牛乳と同じようにカルシウムが豊富です。給食ではカレーやシチューなどにも入っています。	834	34.1
	ハンバーグ	牛肉、豚肉、鶏肉			たまねぎ					
	みどりキャベツ				キャベツ、きゅうり					
	コーンスープ	ベーコン	牛乳、脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	バター、ホワイトルウ			
	小袋ケチャップ									

ハンバーグとみどりキャベツをはさんで、ケチャップをかけましょう。

日曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、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		
6月17日は「愛知を食べる学校給食の日」献立です。									
17金	ごはん	牛乳	牛乳					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、チンゲンサイ、きゅうりは安城市産です。感謝の気持ちをもって食べましょう。	815 26.0
	愛知県産食材入り厚焼き卵	卵	牛乳 あおさ、しらす干し			しいたけ	米		
	愛知のあかもく入りつみれ汁	すりみ団子、油揚げ		にんじん、葉ねぎ チンゲンサイ		ごぼう、白ねぎ しょうが	里いも		
	きゅうりの福神漬けあえ					きゅうり、福神漬			
☆いちじくタルト							タルト		
20月	ごはん	牛乳	牛乳					みそは、日本の伝統的な調味料の一つです。主な材料は大豆ですが、大豆だけから作られる豆みそや米が入っている米みそ、麦が入っている麦みそがあります。今日のさばの銀紙焼きに使われているみそは、米みそです。	785 33.1
	さばの銀紙焼き	さば、みそ					さとう		
	里いもと鶏肉の煮物	鶏肉、はんぺん		さやいんげん にんじん		こんにゃく、たまねぎ	里いも、さとう		
	キャベツのごまゆかり			赤じそ	キャベツ		ごま		
21火	きしめん	牛乳	牛乳					きしめんは、一般的なうどんよりも幅が広く平たいめんです。愛知県でよく食べられています。江戸時代に刈谷市の名物である「いもかわうどん」がもともとなつたと言われています。	752 30.6
	肉きしめんの汁	豚肉、かまぼこ		にんじん 葉ねぎ		たまねぎ、白ねぎ	きしめん		
	もち入り信田	油揚げ					さとう		
	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ		もち粉		
小魚		小魚				さとう	アーモンド		
22水	ごはん	牛乳	牛乳					わかめは、主に葉の部分を食べますが、茎の部分の「茎わかめ」や根元の部分の「めかぶ」も食べることができます。茎わかめは、コリコリとした食感が特徴です。	830 23.4
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら		キャベツ、たまねぎ	米		
	豆腐とあさりのスープ	豆腐、あさり		にんじん チンゲンサイ		たまねぎ、しいたけ	小麦粉		
	茎わかめ入り中華あえ		茎わかめ			もやし、キャベツ	なたね油		
☆米粉チョコドッグ						さとう	ごま油		
23木	ごはん	牛乳	牛乳					大豆は「畑の肉」とも言われ、肉と同じようにたんぱく質が多い食材です。また、たんぱく質だけでなく、炭水化物や脂質などの栄養素もバランスよく含まれています。今日の豆じゃがに入っています。	799 28.1
	きんぴら肉団子(2個)	鶏肉		にんじん 葉ねぎ		ごぼう、たまねぎ キャベツ、白ねぎ	米		
	豆じゃが	豚肉、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		
	野菜の甘酢あえ		さかなふりかけ	にんじん	キャベツ		さとう		
さかなふりかけ									
24金	ごはん	牛乳	牛乳					さやいんげんは、いんげん豆を未熟なうちに収穫し、さやごと食べる野菜です。江戸時代に「隨元」という中国のお坊さんが日本に伝えたため、この名前がついたと言われています。	791 29.9
	れんこんサンドフライ	鶏肉		にんじん チンゲンサイ		れんこん、たまねぎ しいたけ	米		
	親子汁	鶏肉、卵、豆腐		にんじん チンゲンサイ さやいんげん にんじん		ごぼう、しいたけ	小麦粉、パン粉		
	さやいんげんのごまあえ				キャベツ		でんぶ		
						さとう	ごま		
27月	ごはん	牛乳	牛乳					豚肉に含まれているビタミンB ₁ には、疲労回復や夏バテ解消の効果があります。さらに、たまねぎやしょうがと一緒に食べることでビタミンB ₁ のはたらきがよくなります。	806 29.5
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ			たまねぎ	米		
	豚肉とじゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん ピーマン		しょうが、たけのこ こんにゃく、ごぼう	パン粉		
	もやしのおひたし			ほうれん草	もやし		じゃがいも さとう		
						さとう	ごま		
28火	麦ごはん	牛乳	牛乳					メンマはたけのこから作られる加工食品です。掘ったたけのこをゆで、塩漬けて発酵させた後、乾燥させて作ります。給食では、しょうゆで味付けしたメンマを使っています。	811 29.6
	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	米、大麦		
	錦糸卵	卵					さとう		
	春雨スープ	ちくわ		にんじん		たまねぎ、きくらげ とうもろこし、メンマ	米油、ごま ごま油		
カシューナッツ							はるさめ	カシューナッツ	
29水	スライスパン	牛乳	牛乳					『まさ夢いちじく』とは、それを食べた人の夢が、現実のものになるというふしぎないちじくのことです。これを手に入れた主人公は、自分の野望をかなえるために奮闘します。さて結末はいかに、ぜひ読んでみてください。	825 31.7
	チキンのフレッシュソースかけ	鶏肉				レモン果汁	スライスパン		
	スコッチクロス	ベーコン 白いんげん豆		にんじん		たまねぎ、セロリ	でんぶ、さとう		
	サワーキャベツ					キャベツ	じゃがいも 大麦		
いちじくジャム						さとう	ジャム		
30木	ごはん	牛乳	牛乳					「きらず」とはおからの別名で、おからは大豆から豆乳を作るときに出るしぼりかすです。このおからと小麦粉、さとうなどを混ぜて揚げたものがきらず揚げです。よくかんで食べましょう。	784 31.2
	いわしの梅煮	いわし				梅	米		
	豆乳入りみそ汁	豚肉、豆乳、白みそ		小松菜、にんじん		ごぼう、えのきたけ			
	磯香あえ		のり			キャベツ、もやし	さとう		
きらず揚げ							きらず揚げ		

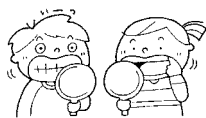


よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によいはたらきがあります。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。気になるところはありますか?この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯をつくる食事についてぜひ話題にしてみてください。



お知らせ

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。
 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」でとれる食べもの

