

令和元年 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	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・さとう	6群 油脂 種実類		
3月	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			ロウカット玄米ごはん		ビビンバは、韓国料理です。韓国ではご飯の上にナムルや炒めた牛肉、錦糸卵などを盛りつけたものに、コチュジャンを加えて混ぜて食べます。	806 30.8
	ビビンバ	牛肉		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							
	ワンタンスープ			にんじん にら	はくさい、きくらげ メンマ		ワンタンの皮		
	ⓧヨーグルト		ヨーグルト						
4火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		たこは、低エネルギーの食品です。コレステロールや中性脂肪を減らし、血圧を正常に保つ効果がある「タウリン」が豊富です。	797 32.6
	たこの唐揚げ	たこ				でんぶん、米粉	なたね油		
	◎枝豆とつくねのスープ	鶏肉団子		にんじん チンゲンサイ	枝豆、はくさい きくらげ	はるさめ			
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま、ごま油		
5水	さつまいもスティック					さつまいもスティック		くるみは木の実の仲間で、6群の食品です。国産くるみの約半分が、長野県で作られています。	771 31.2
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	さわらの梅風味焼き	さわら			うめ				
6木	◎鶏じゃが	鶏肉		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	米油	「きしめん」は、名古屋市特産の平打ちうどんのことです。地方によっては「いもかわ」や「ひもかわ」などと呼ばれています。	823 30.9
	くるみあえ			チンゲンサイ		さとう	くるみ		
	きしめん 牛乳		牛乳			きしめん			
	五目きしめん	鶏肉、かまぼこ 油揚げ		にんじん 小松菜	しいたけ	さとう			
	きすの天ぷら	きす 				小麦粉	なたね油		
7金	からしあえ				もやし、キャベツ とうもろこし	さとう		青パパイアは、沖縄県などでは野菜として使われています。サラダのほかに、炒め物や煮込み料理としても使われます。	759 35.7
	ⓧチーズドッグ					チーズドッグ			
	クロワッサン 牛乳		牛乳			クロワッサン			
	鶏肉の照り焼き	鶏肉							
	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	じゃがいも			
10月	レモンサラダ			にんじん	青パパイア、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	コーヒー牛乳の素	810 26.3
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素			
	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			ごはん			
	豚汁	豚肉、油揚げ 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	はくさい、大根 白ねぎ				
	コロッケ	豚肉、牛肉		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パン粉、小麦粉	なたね油		
11火	ポイルキャベツ				キャベツ			みそは、大豆から作られます。大豆は長い時間高い温度で煮ると、色が濃くなります。給食の赤みそに使用している大豆は、西三河地方で作られているものです。	759 33.1
	卓上ソース								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	えびと高野豆腐のうま煮	えび、高野豆腐 ちくわ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、しいたけ	じゃがいも さとう、でんぶん			
12水	夏野菜のみそ炒め	豚肉、赤みそ		にんじん ピーマン	なす、たまねぎ	さとう	米油	なすは、全国で多くの品種が作られています。形、大きさも千差万別で、色が紫、おうほく色、緑色、白色などがあります。	839 25.3
	アーモンド小魚		小魚				アーモンド		
	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん			
	チキンカレーライス	鶏肉	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		
13木	コーンフライ				とうもろこし	パン粉、小麦粉	なたね油	絵本「ひみつのカレーライス」は、不思議なタネを育てるお話です。お皿の葉っぱに福神漬の花が咲き、とてもおいしいカレーの妻がなりました。本当にあったら、素敵ですね。	815 31.2
	きゅうりの福神漬けあえ				きゅうり、福神漬		ごま		
	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン			
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ						
	じゃがいもスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも			
14金	枝豆サラダ				キャベツ、きゅうり 枝豆			「枝豆」は、大豆が熟す前に収穫したものです。大豆にないビタミンCを含んでいます。塩ゆでにしり、豆ごはんやすりつぶして使用したりします。	772 29.2
	卓上コーンクリーミードレッシング						ドレッシング		
	いちごジャム						ジャム		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぶん			
17月	いなか汁	あさり、生揚げ ミックスみそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう、こんにゃく 白ねぎ	里いも		しょうがは、夏頃に多く出回ります。魚や肉の臭みを消して食欲を増したり、血行を良くしたりする働きがあります。	798 31.2
	冷凍みかん				みかん				
	魚ふりかけ		魚ふりかけ						
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
	いり豆腐	豆腐、豚肉		にんじん さやいんげん	たけのこ、しいたけ	さとう、でんぶん			
17月	えびはんぺん	えび、魚すりみ						アスパラガスには、グリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがあります。ホワイトアスパラガスは、光に当てずに栽培されます。	798 31.2
	アスパラガスとコーンのサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ とうもろこし				
	卓上ソイドレッシング						ドレッシング		
ⓧアセロラゼリー						ゼリー			

