

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							
	ワントンスープ			にんじん にら	はくさい、きくらげ メンマ		ワントンの皮		
	ⓧ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		ドレッシング	「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								
	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			

日曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	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(g)
		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		
18火	わかめごはん 牛乳 ◎いわしのカレー銀紙焼き けんちん汁 ゆかりあえ	いわし、みそ 豆腐、油揚げ	牛乳、わかめ 小魚・海藻	にんじん 葉ねぎ 赤じそ	白ねぎ、こんにゃく ごぼう、大根 キャベツ	ごはん 里いも	ごま油 ごま	「けんちん汁」は、鎌倉市の建長寺で作られた「建長汁」がなまって「けんちん汁」になったという説があります。	755 28.9

6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。

19水	麦ごはん 牛乳 青じそ入りあじフライ 安城野菜いっぱいどんぶり ごまきゅうり ☆いちじくタルト	あじ 豚肉、生揚げ	牛乳	青じそ チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、キャベツ しょうが きゅうり	麦ごはん 小麦粉、パン粉 さとう、でんぶん	なたね油 ごま	今日は「愛知を食べる学校給食の日」です。安城市や愛知県で栽培された野菜や果物が、多く使われています。	917 29.6
-----	---	--------------	----	-----------------------	---------------------------	-----------------------------	------------	--	-------------

20木	ソフトめん 牛乳 カレーソース ベーコンエッグ 甘夏みかんサラダ 卓上ノンエッグマヨネーズ	豚肉、鶏レバー 卵、ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ、グリーンピース	たまねぎ、きゅうり 甘夏みかん	ソフトめん じゃがいも さとう	カレールー ノンエッグマヨネーズ	サラダに入っている甘夏みかんは、日本の代表的なみかんの一つです。春から初夏に旬をむかえます。	905 36.4
-----	---	-------------------	------------	----------------------	--------------------	-----------------------	---------------------	--	-------------

21金	サンドイッチバンズパン 牛乳 ハンバーグのブラウンソースかけ コンソメスープ サワーキャベツ	牛肉、豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	たまねぎ マッシュルーム チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たまねぎ キャベツ	サンドイッチバンズパン パン粉、さとう	デミグラスソース	ハンバーグという呼び方は、ドイツの港町「ハンブルク」にちなんで付けられました。	752 31.4
-----	---	---------------------	----	-----------------------------------	----------------------	------------------------	----------	---	-------------

24月	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 ◎にらまんじゅう(2個) 茎わかめ入り中華あえ	豚肉、豆腐 赤みそ 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ にら、葉ねぎ	たまねぎ、たけのこ きくらげ、にんにく しょうが、白ねぎ キャベツ、にんにく しょうが	ごはん さとう、でんぶん 小麦粉	ごま油	にらには、葉を食べる「葉にら」、小さなつぼみと茎を食べる「花にら」、日光を当てずに育てた「黄にら」などがあります。	815 33.2
-----	--	--------------------	----	-----------------------	---	------------------------	-----	---	-------------

25火	ごはん 牛乳 いかフライのレモン煮 のっぺい汁 ひじきと大豆の煮物 りんごミニゼリー	いか 鶏肉 油揚げ、大豆	牛乳	にんじん 葉ねぎ	レモン果汁 大根、ごぼう こんにゃく、白ねぎ	ごはん さとう、小麦粉 パン粉	なたね油 米油	「のっぺい汁」は、全国にある郷土料理です。とうみのあるのが特徴の料理です。	822 31.2
-----	--	--------------------	----	-------------	------------------------------	-----------------------	------------	---------------------------------------	-------------

26水	ごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 親子煮 小松菜のおひたし しそ味ひじき	さば 鶏肉、卵 かまぼこ	牛乳	にんじん さやえんどう 小松菜	大根 たまねぎ、しょうが もやし	ごはん じゃがいも さとう	ごま油	小松菜は、東京の小松川という所の近くで栽培されていたことから、この呼び名になったといわれています。	809 33.0
-----	--	--------------------	----	-----------------------	------------------------	---------------------	-----	---	-------------

27木	米粉パン(小麦入り) 牛乳 コーンクリームシチュー カラフルソテー 夏色ゼリー	鶏肉 ソーセージ	牛乳 牛乳、チーズ	にんじん 赤パプリカ 黄パプリカ にんじん	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース キャベツ もも、パイナップル	米粉パン じゃがいも コーンスターチ	バター 米油	パプリカはとうがらしの一種ですが、完熟して赤くなったも辛味成分はほとんどありません。	785 31.1
-----	--	-------------	--------------	--------------------------------	---	--------------------------	-----------	--	-------------

28金	麦ごはん 牛乳 キムタクご飯の具 揚げえびしゅうまい(3個) 豆腐スープ 型抜きチーズ	豚肉 えび、たら 豆腐、かまぼこ	牛乳	葉ねぎ チンゲンサイ にんじん	はくさい、白菜キムチ たくあん漬、つぼ漬 白ねぎ たまねぎ たけのこ、しいたけ	麦ごはん 小麦粉	ごま油 なたね油	「キムタクご飯の具」には、キムチやたくあん、つぼ漬けが使われています。	750 28.9
-----	---	------------------------	----	-----------------------	---	-------------	-------------	-------------------------------------	-------------

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13-20

6月は食育月間

平成17年に「食育基本法」が制定・施行され、「食育推進基本計画」により、毎年6月は食育月間、19日は食育の日と定められました。
この期間、全国ではさまざまな「食育」に関する取り組みが行われています。
毎日食べている身近な「食」について、家族で話し合ってみましょう。



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～お家でごはんの日～」です。

今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれるたべもの

米 チンゲンサイ きゅうり たまねぎ 小松菜



不要になったら、リサイクルへ
雑がみとして出してください。

安城市は東日本を中心に17都県で生産された青果物を対象に放射能検査を行っています。
検査結果につきましては市ホームページでご確認ください。
また、主な食材の産地につきましては安城市学校給食協会のホームページでご覧いただけます。