

令和元年 6月学校給食献立表 (中学校)



安城市南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)	学校盛り付け例
		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		たんぱく質 (g)	
3月	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「タウリン」が豊富です。	797	A
	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			
	さつまいもスティック					さつまいもスティック				
4火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		なすは、全国で多くの品種が作られています。コレステロール、大きさも千差万別で、色も紫、おうはく色、緑色、白色などがあります。	759	A
	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				
	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			
	アーモンド小魚		小魚				アーモンド			
5水	サンドイッチバンズパン	牛乳	牛乳			サンドイッチバンズパン		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	C
	ハンバーグのブラウンソースかけ	牛肉、豚肉 鶏肉			たまねぎ マッシュルーム	パン粉、さとう	デミグラスソース			
	コンソメスープ	サンドイッチバンズパンにハンバーグのブラウンソースかけをばさんで食べましょう。	ベーコン	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	じゃがいも				
	サワーキャベツ			キャベツ	さとう					
6木	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			ごはん		「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	A
	◎いわしのカレー銀紙焼き	いわし、みそ								
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、こんにゃく ごぼう、大根	里いも	ごま油			
	ゆかりあえ			赤しそ	キャベツ					
7金	きしめん	牛乳	牛乳			きしめん		「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	B1
	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			もやし、キャベツ とうもろこし	さとう	なたね油			
	からしあえ					さとう				
	◎チーズドッグ						チーズドッグ			
10月	麦ごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		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実がなりました。本当にあつたら、素敵ですね。	839	B2
	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	カレールー			
	コーンフライ				とうもろこし	パン粉、小麦粉	なたね油			
	きゅうりの福神漬けあえ	図書コラボ 「ひみつのカレーライス」			きゅうり、福神漬		ごま			
11火	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	B2
	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							
12水	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			ごはん		みそは、大豆から作られます。大豆は長い時間高い温度で蒸すと、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。	810	A
	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			
	ポイルキャベツ 卓上ソース				キャベツ					
13木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		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	A
	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				
	えびはんぺん	えび、魚すりみ								
	アスパラガスとコーンのサラダ 卓上ソイドレッシング			グリーンアスパラガス	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
	◎アセロラゼリー						ゼリー			
14金	クロワッサン	牛乳	牛乳			クロワッサン		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	C
	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 青パパイア、きゅうり	じゃがいも				
	レモンサラダ			にんじん	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						コーヒー牛乳の素				
17月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		「のっぺい汁」は、全国にある郷土料理です。とろみのあるのが特徴の料理です。	822	A
	いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	さとう、小麦粉 パン粉	なたね油			
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	大根、ごぼう こんにゃく、白ねぎ	里いも、でんぶん				
	ひじきと大豆の煮物	油揚げ、大豆	ひじき			さとう	米油			
	りんごミニゼリー						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) たんばく質(g)	学校盛り付け例	
		たんばく質	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				
18 火	ごはん	牛乳				ごはん		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	A	
	さばのみぞれ煮	さば			大根						
	親子煮	鶏肉、卵 かまぼこ			にんじん さやえんどう	たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう				
	小松菜のおひたし			小松菜	もやし	さとう					
	しそ味ひじき		ひじき	しその実		さとう					
19 水	ごはん	牛乳				ごはん		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。	772 29.2	A	
	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					
	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、こんにやく 白ねぎ	里いも					
	冷凍みかん				みかん						
	魚ふりかけ		魚ふりかけ								

6月20日は「愛知を食べる学校給食の日」です。

20 木	麦ごはん	牛乳				麦ごはん		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	B2
	青じそ入りあじフライ	あじ		青じそ		小麦粉、パン粉	なたね油			
	安城野菜いっぱいどんぶり	豚肉、生揚げ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、キャベツ しょうが	さとう、でんぶ				
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま			
	☆いちじくタルト					タルト				
21 金	ソフトめん	牛乳				ソフトめん		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	B1
	カレーソース	豚肉、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			
	ベーコンエッグ	卵、ベーコン								
	甘夏みかんサラダ				キャベツ、きゅうり 甘夏みかん	さとう				
	卓上ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ			
24 月	麦ごはん	牛乳				麦ごはん		「キムタクご飯の具」には、キムチやたくあん、つば漬けが使われています。	750 28.9	B2
	キムタクご飯の具	豚肉		葉ねぎ	はくさい、白菜キムチ たくあん漬、つば漬 白ねぎ	ごま油				
	揚げえびしゅうまい(3個)	えび、たら			たまねぎ	小麦粉	なたね油			
	豆腐スープ	豆腐、かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	たけのこ、しいたけ					
	型抜きチーズ		チーズ							
25 火	ごはん	牛乳				ごはん		くるみは木の実の仲間です。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	A
	さわらの梅風味焼き	さわら			うめ					
	◎鶏じゃが	鶏肉		にんじん さやいんげん	こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう	米油			
	くるみあえ			チンゲンサイ		さとう	くるみ			
	米粉パン(小麦入り)	牛乳				米粉パン				
26 水	コーンクリームシチュー	鶏肉	牛乳、チーズ	にんじん	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース	じゃがいも コーンスターチ	バター	パプリカはとうがらしの一種ですが、完熟して赤くなっても辛味成分はほとんどありません。	785 31.1	C
	カラフルソテー	ソーセージ		赤パプリカ 黄パプリカ にんじん	キャベツ		米油			
	夏色ゼリー				もも、パイナップル	トマトゼリー				
	ごはん	牛乳				ごはん				
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん 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	さとう、でんぶ				
27 木	◎にらまんじゅう(2個)	豚肉		にら、葉ねぎ	キャベツ、にんにく しょうが	小麦粉		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	A
	茎わかめ入り中華あえ		茎わかめ		もやし、キャベツ	さとう	ごま油			
	ごはん	牛乳				ごはん				
	スライスパン	牛乳				スライスパン				
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ							
28 金	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		「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。塩ゆでにしたり、豆ごはんやすりつぶして使用したりします。	815 31.2	C
	枝豆サラダ				キャベツ、きゅうり 枝豆					
	卓上コーンクリームドレッシング						ドレッシング			
	いちごジャム						ジャム			
	ごはん	牛乳				ごはん				

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、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。
 *学校盛り付け例は、クラス掲示されている盛り付け例(A~C)を参考にしてください。
 毎月19日は「食育の日~お家でごはんの日~」です。

摂取基準: エネルギー(kcal) 830
 たんぱく質(%) 13-20

今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれたたべもの

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にてご覧いただけます。