

令和元年 6月学校給食献立表



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)
		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	油脂 種実類			
3月	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		6がつ4にちから10にちは、「は」と「くち」のけんこうしゅうかんです。よくかむことでだえきがでて、むしばをよぼうします。	509	22.1
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	こんにやく、ごぼう だいこん、しろねぎ	さといも	ごまあぶら			
	◎いわしのカレーぎんがみやき ゆかりあえ	いわし、みそ		あかじそ	キャベツ					
4火	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		みそには、こめみそ、むぎみそ、まめみそがあります。あいちけんでは、まめみそがよくたべられています。	593	20.1
	えびとこうやどうふのうまに	えび、こうやどうふ 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				
	なつやさいのみそいため	ぶたにく あかみそ		にんじん ピーマン	なす、たまねぎ	さとう	こめあぶら			
	☎いちじくタルト					タルト				
5水	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		しんこんだてのとりじゃがは、にくじゃがをアレンジしたメニューです。	507	22.6
	◎とりじゃが	とりにく		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	こめあぶら			
	さわらのうめふうみやき アーモンドあえ	さわら		チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド			
6木	スライスパン		ぎゅうにゅう			スライスパン		ラタトゥイユは、フランスなんぶプロバンスちほうの、やさいのこみりよりです。なす、パプリカなどのやさいをオリーブオイルでいためてつくります。	554	22.6
	ラタトゥイユ	ベーコン		かぼちゃ きいろパプリカ トマト	たまねぎ、ズッキーニ なす、にんにく		オリーブオイル			
	チーズオムレツ	たまご	チーズ							
	えだまめサラダ				キャベツ、きゅうり えだまめ					
	いちごジャム					ジャム				
	たくじょうコーンクリームドレッシング						ドレッシング			
7金	わかめごはん		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		「ひらげごま」ということは、さやのなかのごまが、はじけてとびだすことにゆらいしているといわれています。	506	23.4
	ぶたじる	ぶたにく、とうふ あぶらあげ、あかみそ		にんじん はねぎ	はくさい、だいこん しろねぎ	じゃがいも				
	こめこチキンナゲット	とりにく				こめこ	なたねあぶら			
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま			
10月	むぎごはん		ぎゅうにゅう			むぎごはん		カレーは、インドからイギリス、フランスにつたわり、にほんにもつたえられたといわれています。	560	18.4
	チキンカレーライス	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			
	コーンフライ				とうもろこし	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	きゅうりのふくじんづけあえ				きゅうり、ふくじんづけ		ごま			
11火	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		きょうの「おやこに」にはじゃがいもがはいっています。じゃがいもには、みかんとおなじくらのビタミンCがふくまれています。	469	20.6
	おやこに	とりにく、たまご		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				
	ツナいりはんぺん もやしときゅうりのあえもの	さかなすりみ ツナ(まぐろ)			とうもろこし たまねぎ		さとう			
12水	こめこパン(こむぎいり)		ぎゅうにゅう			こめこパン		カラフルソテーは、あかパプリカ、きいろパプリカをつかった、いろあざやかないためものです。	546	22.2
	コーンクリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう 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			
	カラフルソテー	ソーセージ		あかパプリカ きいろパプリカ にんじん	キャベツ		こめあぶら			
	なついろゼリー				もも、パイナップル	トマトゼリー				
13木	きしめん		ぎゅうにゅう			きしめん		きすはあぶらがすくないしろみのさかなです。はるからなつにかけておいしくなります。きょうはてんぷらにしてください。	545	21.8
	ごもくきしめん	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん こまつな、はねぎ	しいたけ、しろねぎ	さとう				
	きすのてんぷら	きす				こむぎこ	なたねあぶら			
	いそかあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
14金	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		ぶたにくにはつかれをとったり、イライラをふせいだりするえいようが、おおくふくまれています。	505	20.3
	いなかじる	なまあげ ミックスみそ		にんじん はねぎ	ごぼう、こんにやく しろねぎ	さといも				
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ しょうが	さとう、でんぶん				
	れいとうみかん さかなふりかけ		さかなふりかけ		みかん					
17月	むぎごはん		ぎゅうにゅう			むぎごはん		ビビンバは、にんきのあるメニューです。きょうは、ぎゅうにくと、あんじょうしでとれた「チンゲンサイ」をつかってつくります。	535	21.7
	ワントンスープ			にんじん にら	はくさい くろきくらげ、メンマ	ワントンのかわ				
	ビビンバ	ぎゅうにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら			
	きんしたまご ☎ブレンヨーグルト	たまご	ヨーグルト							
18火	わかめごはん		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		グリーンアスパラガスがおいしいきせつです。アスパラガスは、ギリシャごで「あたらしいめ」といういみです。	538	24.8
	いりどうふ	とうふ、ぶたにく		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				
	さばのみぞれに	さば			だいこん					
	アスパラガスのごまあえ			グリーンアスパラガス	キャベツ	さとう	ごま			

日 曜	こん だて めい 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
		にく さかな たまご 肉・魚・卵	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品	うよくおうしよく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜	こめ パン・めん 米・パン・めん	ゆ し 油脂 しじつらい 種実類		たん
		まめ 豆	かいそ 豆製品	しょうじょう 小魚	かいそ 海藻				質(g)
19 水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		ひじきのしゅるいは はのぶぶんの「こめひじき」とくきのぶぶんの「ながひじき」があります。	519 20.7
	のっぺいじる	とりにく		にんじん はねぎ	だいこん、ごぼう こんにやく、しろねぎ	さといも、でんぶん			
	こめこいかフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	さとう、こめこ	なたねあぶら		
	ひじきとだいずのもの	あぶらあげ、だいず	ひじき			さとう	こめあぶら		
20 木	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		サンドイッチパンズパン		サンドイッチパンズパンにハンバーグと サワーキャベツをはさんでたべましょう。	493 21.5
	コンソメスープ	ベーコン		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
	ハンバーグのブラウンソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく			たまねぎ マッシュルーム	パンこ、さとう	デミグラスソース		
	サワーキャベツ				キャベツ	さとう			
21 金	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ロウカットげんまいごはん		ナムルは、かんこくの かていりょうりです。ゆでたやさいなどを ちょうみりょうと ごまあぶらで あえたりょうりです。	555 23.0
	マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、たけのこ くろきくらげ、にんにく しょうが、しろねぎ	さとう、でんぶん			
	あげえびしゅうまい(2こ)	えび、たら			たまねぎ	こむぎこ	なたねあぶら		
24 月	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		「あんじょうやさしいっぱいどんぶり」は あんじょうしのしょうがくせいが かんがえてくれたメニューです。	517 20.7
	あんじょうやさしいっぱいどんぶり	ぶたにく なまあげ		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、でんぶん			
	あおじそあじフライ	あじ		あおじそ		パンこ、こむぎこ	なたねあぶら		
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま		
25 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		むぎごはん		むぎごはんには おなかのちようしをとのえるしよくもつせんいが たくさん いらっています。チャーハンのぐは むぎごはんにませて たべましょう。	482 20.8
	ちゅうかたまごスープ	かまぼこ、たまご		にんじん チンゲンサイ	はくさい、くろきくらげ	はるさめ、でんぶん			
	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、こむぎこ			
	チャーハンのぐ	やきぶた		にんじん はねぎ	たまねぎ、しいたけ しろねぎ		ごまあぶら		
26 水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ごはん		えだまめは だいずの せいちようの とちゅうで しゅうかくしたものです。これからなつにかけて しゅんを むかえます。	482 18.3
	◎えだまめとつくねのスープ	とりにくだんご		にんじん チンゲンサイ	えだまめ、はくさい くろきくらげ	はるさめ			
	しろみざかなフリッター	たら、おきあみ	あおさ			こむぎこ	なたねあぶら		
	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま、ごまあぶら		
27 木	クロワッサン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		クロワッサン		キャベツには ビタミンCが おおくふくまれています。どなりょうりにも よくあい、きゅうしよくでも よくつかうしよくさいのひとつです。	539 26.2
	キャベツのツナに	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも			
	とりにくのてりやき	とりにく							
28 金	レモンサラダ			にんじん	あおパパイヤ、きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル		
	ソフトめん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ソフトめん		ソフトめんは せいしきには「ソフトスパゲティしきめん」といいます。がっこうきゅうしよくように つくられた めんです。	569 23.3
	カレーソース	ぶたにく	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	カレールウ		
	ツナいため	まぐろあぶらづけ			たまねぎ、キャベツ とうもろこし				
さくさく豆腐	さくさく豆腐								

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。



おしらせ

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。容器は園で処理してください。
 まいつき19日には「しよくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。

こんげつのきゅうしよ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

こめ だいず きゅうり チンゲンサイ
 たまねぎ こまつな あかじそ

名前がつきました。新しいものです。もっと愛知産品を食べよう。私たちは、いいともあいち運動(産地地消)を応援しています!



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。