

令和元年 7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 (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月	ごはん	牛乳				ごはん		今日の牛肉と野菜の細切り炒めには、今が旬のピーマンが入っています。ピーマンにはカロテンなどのビタミンが豊富で、ビタミンCはレモン果汁よりたくさん含まれています。	797	31.6
	えびの唐揚げ			えび(から付き)		でんぶん	なたね油			
	牛肉と野菜の細切り炒め	牛肉		にんじん ピーマン 赤パプリカ	キャベツ、たまねぎ しいたけ、しょうが	さとう、でんぶん	ごま油			
	冷凍みかん				みかん					
	魚ふりかけ		魚ふりかけ							
2月	麦ごはん	牛乳				麦ごはん		ショーロンポーは中国生まれの料理で、点心という料理の仲間の一つです。小麦粉で作った皮の中に具を入れてまんじゅうのような形にし、せいろで蒸して作る食べ物です。点心には、ショーロンポーのほかにも、ぎょうざやしゅうまい、春巻、アンニンドウフなどがあります。	798	28.7
	◎枝豆ツナチャーハンの具	まぐろ油漬			たまねぎ、枝豆 しいたけ、しょうが		米油、ごま油			
	◎ショーロンポー(2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、小麦粉				
	とり団子と野菜の中華スープ	鶏肉団子		チンゲンサイ にんじん	もやし	はるさめ				
	カシューナッツ						カシューナッツ			
3月	ごはん	牛乳				ごはん		かりん揚げは、全国の学校給食でよく食べられている料理です。なぜ「かりん」という名前が付けられたかには2つの説があります。1つ目は「形がお菓子のかりんとうに似ているから」、2つ目は「色が黄金色で、植物の葉のかりんの色に似ているから」というものです。どちらの説が正しいと思いますか。	819	33.8
	◎いかのかりん揚げ	いか				さとう、でんぶん	なたね油			
	生揚げと野菜のみそ汁	豚肉、生揚げ 赤みそ		にんじん 小松菜	こんにゃく、はくさい	里いも				
	切り干し大根のベーコン炒め	ベーコン		ピーマン	切り干し大根 にんにく		オリーブオイル			
	アーモンド小魚		小魚				アーモンド			
4月	ごはん	牛乳				ごはん		いわしは、夏が旬の魚です。いわしには、頭の働きを良くするDHAや、血液の流れを良くするEPAという脂がたくさん含まれています。いわしはとても身がやわらかく、すぐに傷んでしまうので、漢字では「魚へん」に「弱い」と書きます。	760	30.3
	いわしのみぞれ煮	いわし			大根					
	◎じゃがいもと生揚げのつゆたく煮	鶏肉、大豆 生揚げ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しめじ、しょうが	じゃがいも さとう				
	キャベツのかおりあえ			青じそ	キャベツ					
5月	わかめごはん	牛乳				ごはん		今日の給食は、七夕の行事食です。七夕には、昔からそうめんを食べる風習があります。そうめんの始まりは、中国から伝わった「策餅(さくべい)」という料理だと言われていて、昔の中国には「7月7日にさくべいを食べると1年間健康に過ごせる」という言い伝えがあったそうです。	796	28.2
	◎まぐろとかぼちゃのレモンじょうゆ	まぐろ		かぼちゃ	レモン果汁	でんぶん、さとう	なたね油、ごま			
	ゴーヤチャンプルー	豚肉、卵、生揚げ		ゴーヤ			米油			
	七夕汁	かまぼこ		にんじん オクラ	しいたけ	そうめん				
	☆七夕ゼリー						ゼリー			
8月	ラーメン	牛乳				ラーメン		タンメンは漢字で「お湯のめん」と書き、中国の料理で「湯(タン)」とはスープのことを言います。日本ではタンメンという塩味の野菜ラーメンが多いですが、本場の中国ではスープに入っためんのことを言うので、たくさん種類があります。	753	36.7
	◎野菜たっぷりタンメン	豚肉		チンゲンサイ にんじん	キャベツ、もやし		米油			
	あじの唐揚げ(2個)	あじ				でんぶん	なたね油			
	青パパイアのサラダ				青パパイア きゅうり、とうもろこし					
	卓上コーンクリーミードレッシング						ドレッシング			
	型抜きチーズ		チーズ							
9月	ごはん	牛乳				ごはん		今日のみそ汁には「かぼちゃ」「オクラ」「とうがん」「なす」の4種類の夏野菜が入っています。愛知県では夏野菜が多く栽培されていて、今月の給食のとうがんやなす、ピーマンは、愛知県でとれた野菜です。地元でとれた旬の夏野菜をしっかりと食べて、暑い夏を乗り切りましょう。	871	31.6
	和風おろしハンバーグ	豚肉			たまねぎ、大根	さとう、でんぶん				
	◎ころころ夏野菜のみそ汁	油揚げ、赤みそ 白みそ		かぼちゃ オクラ	とうがん、なす					
	きゅうりとコーンのごまあえ				きゅうり とうもろこし	さとう	ごま			
	きらず揚げ						きらず揚げ			
10月	サンドイッチロールパン	牛乳				サンドイッチ ロールパン		グリーンスープの緑色の素は枝豆です。もともとは熟す前の大豆を食べていたのですが、今は、枝豆専用で栽培されています。昔は、枝豆の旬は秋でしたが、ビールつまみに合うということから、最近では夏に多く作られるようになりました。	864	33.5
	スラッピージョー	豚肉		にんじん ピーマン	たまねぎ	パン粉、さとう				
	◎枝豆のグリーンスープ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳		枝豆、たまねぎ	じゃがいも	バター ホワイトルウ			
	ナタデココゼリーミックス	カップに入れて 食べましょう。			パイナップル	みかんゼリー レモンゼリー ナタデココ				
11月	ごはん	牛乳				ごはん		コロケツは、明治時代に登場した日本生まれの洋食の一つです。ヨーロッパから伝わった「クロケツ」という料理をまねて考えられました。日本から海外に伝わった日本風のコロケツは、そのまま「コロケツ」と呼ばれるそうです。	863	32.5
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、鶏肉 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ	じゃがいも さとう				
	枝豆コロケツ				枝豆、たまねぎ	じゃがいも 小麦粉、パン粉	なたね油			
	いりこふりかけ	かつお節	しらす干し こんぶ			さとう	ごま			
12月	ごはん	牛乳				ごはん		さんが焼きは、千葉県の漁師さんが昔から食べていた料理です。あじやいわし、さんまなどをみそといっしょに細かく切った「なめろう」という料理を、山へ仕事に行くときは山小屋で焼いて食べたそうです。山の家で食べたことから「山家(さんが)焼き」と呼ぶようになりました。	809	31.6
	◎さんが焼き(3個)	魚すり身 鶏肉、みそ	いわし・たら いとよだい		しょうが、キャベツ たまねぎ	さとう、でんぶん				
	とうがん汁	鶏肉、かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	とうがん、しいたけ	でんぶん				
	◎じゃがいもと枝豆の ごまマヨネーズ炒め				たまねぎ、枝豆 にんにく	じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ			
	☆ヨーグルト		ヨーグルト							

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		
16 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		春雨(はるさめ)は、でんぷんから作る乾燥しためん、今から千年以上前に中国で生まれました。8百年くらい前の鎌倉時代に日本へ伝わったと言われています。春雨と書く「春雨」という名前は、日本で付けられたそうです。	828 23.4
	揚げ米粉ぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、しょうが	米粉	なたね油		
	マーボーなす	豚肉、赤みそ		ピーマン	なす、たまねぎ、しょうが	さとう でんぷん	米油、ごま油		
	春雨スープ	豆腐		チンゲンサイ にんじん	たけのこ、きくらげ	はるさめ			
17 水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		オクラは、アフリカ生まれの夏が旬の野菜です。エジプトでは、2千年前には栽培されていたそうです。切ると星の形をした物のほかに、丸い物もあります。オクラはカロテンの多い緑黄色野菜で、3群の食品の仲間になります。	761 29.3
	パンプキンオムレツ	卵、鶏肉		かぼちゃ					
	豆とオクラのトマトスープ	鶏肉、大豆		オクラ、トマト にんじん	たまねぎ		じゃがいも		
	コールスロー				キャベツ とうもろこし				
	卓上コールスロードレッシング						ドレッシング		
	いちじくジャム						ジャム		
18 木	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			ロウカット 玄米ごはん		今日のカレーには「ズッキーニ」が入っています。ズッキーニは見た目がきゅうりに似ていますが、かぼちゃの仲間の夏野菜です。皮が緑色の物がよく売られています。黄色い皮のズッキーニもあります。	849 24.2
	シーフードと夏野菜のカレー	まぐろ油漬 いか		トマト	なす、たまねぎ ズッキーニ しょうが、にんにく		米油 カレールー		
	枝豆とひじきのサラダ		ひじき		枝豆、とうもろこし				
	卓上ごまドレッシング						ドレッシング		
	⊗◎お楽しみ						お楽しみ		
摂取基準：エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(%) 13-20									

じょうずに水分をとろう

梅雨が明けると本格的な夏がやってきます。暑い日が続くと、食欲が落ちて体が疲れやすくなります。また、汗をかいて水分不足にもなりやすい時期です。水分をしっかりとして夏ばてをしないように気を付けましょう。

じょうずに水分をとる5つのポイント

のどがかわく前に飲む



のどがかわいたと感じた時には、もう水分不足です。1日を通してこまめに水分をとりましょう。

少しずつ飲む



一度にたくさん飲むとお腹が弱ってしまいます。食欲がなくなる原因になるので、少しずつ飲みましょう。

冷やしすぎや保管場所に注意!



スポーツをする時の飲み物の適温は5～15℃です。また暑い所に長時間置いておくと食中毒の原因になります。



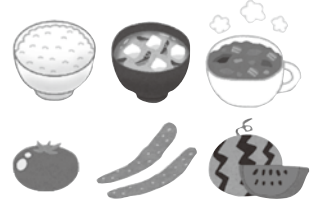
飲み物の種類に気を付ける

ふだんの水分補給は甘い清涼飲料水ではなく、お茶や水を飲むようにしましょう。スポーツなどで大量に汗が出た時は、スポーツドリンクなどをじょうずに飲みましょう。



食べ物からも水分を補給する

水分補給ができるのは飲み物だけではなくありません。みそ汁やスープ、ごはんや野菜、果物からも水分をとることができます。



学校給食フェア in あいち

一緒に楽しく学校給食について学ぼう!

日 時：令和元年8月9日(金) 10:00～15:00
 会 場：(公財)愛知県学校給食会 豊明駅徒歩5分
 内 容：食育ゲーム(参加賞あり)・クッキー作り
 食品サンプル作り(整理券配布)
 学校給食用物資の配布、学校における食育活動の紹介など
 問い合わせ：☎(0562)92-3161

先着600名
来場記念品あり



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



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。