



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				
	主食・牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆制品	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		ぎゅうにゅう			ごはん		きょうのぎゅうにくとやさいのほそぎりいためには、いまがしゅんのはピーマンがはいつています。ピーマンにはカロテンなどのビタミンがほうふで、ビタミンCはレモンにまけないくらいたくさんふくまれています。	642	27.2
	えびのからあげ		えび(からつき)			でんぶん	なたねあぶら			
	ぎゅうにくとやさいのほそぎりいため	ぎゅうにく		にんじん ピーマン あかパプリカ	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ しょうが	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	れいとうみかん さかなふりかけ		さかなふりかけ		みかん					
2火	むぎごはん		ぎゅうにゅう			むぎごはん		ショーロンポーは、ちゅうごくうまれのりょうりです。てんしんというりょうりのなまのひとつです。てんしんには、ショーロンポーのほかにぎょうざやしゅうまい、はるまき、アンニドウフなどがあります。	680	24.8
	◎えだまめツナチャーハンのぐ	まぐろあぶらづけ			たまねぎ、えだまめ しいたけ、しょうが		こめあぶら ごまあぶら			
	◎ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ	はるさめ こむぎこ				
	とりだんごやさいのちゅうかスープ カシューナッツ	とりにくだんご		チンゲンサイ にんじん	もやし	はるさめ	カシューナッツ			
3水	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		かりんあげは、ぜんこくのがっこうきゅうしょくで、よくたべられているりょうりです。なまえのゆらいには「かたが、おかしのかりんとうに、にているから」と「いろがこがねいろで、しょくぶつのみかりんのいろに、にているから」の2つのせつがあります。	635	26.9
	◎いかのかりんあげ	いか				さとう、でんぶん	なたねあぶら			
	なまあげとやさいのみそしる	ぶたにく なまあげ あかみそ		にんじん こまつな	こんにやく はくさい	さといも				
	きりぼしだいこんのベーコンいため	ベーコン		ピーマン	きりぼしだいこん にんにく		オリーブオイル			
4木	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		いわしは、なつがしゅんのはさかなです。いわしは、とてもみがやわらかく、すぐにいたんでしまうので、かんじでは「魚(さかな)へん」に「弱(よわ)い」とかきます。	624	27.1
	いwashのみぞれに	いわし			だいこん					
	◎じゃがいもとなまあげのつゆだくに	とりにく、だいず なまあげ		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			あおじそ	キャベツ					
5金	わかめごはん		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		きょうのきゅうしょくは、たなばたのぎょうじしょくです。たなばたには、むかしから、そうめんをたべるふうしゅうがあり、そうめんをあまのがわやおりひめのおりいとに、またて、たべるようになったという、せつがあります。	637	24.1
	◎まぐろとかぼちゃのレモンじょうゆ	まぐろ		かぼちゃ	レモンかじゅう	でんぶん、さとう	なたねあぶら ごま			
	ゴーヤチャンブルー	ぶたにく、たまご なまあげ		ゴーヤ			こめあぶら			
	たなばたじる ☆たなばたゼリー	かまぼこ		にんじん オクラ	しいたけ	そうめん	ゼリー			
8月	ラーメン		ぎゅうにゅう			ラーメン		タンメンは、かんじで「お湯(ゆ)のめん」とかきます。ちゅうごくのりょうりです。「湯(タン)」とはスープのことをいいます。にほんではタンメンという、しおあじのやさしいラーメンがおおいですが、ちゅうごくでは、スープには、いっためんのことをいうので、たくさんのしゅんいろが、あります。	636	31.0
	◎やさいたっぷりタンメン	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	キャベツ、もやし		こめあぶら			
	あじのからあげ(2こ)	あじ				でんぶん	なたねあぶら			
	あおパイアのサラダ たくじょうコーンクリーム ドレッシング				あおパイア、きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
9火	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		きょうのみそしるには、4しゅんいろのなつやさいが、はいつています。なにかわかりますか？ こたえは「かぼちゃ」「オクラ」「とうがん」「なす」です。なつやさいには、ほかに、もきゅうりやピーマンやえだまめ、ゴーヤ、ズッキーニなどがあります。	601	24.3
	わふうおろしハンバーグ	ぶたにく			たまねぎ、だいこん	さとう、でんぶん				
	◎ころころなつやさいのみそしる	あぶらあげ あかみそ しろみそ		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			
10水	サンドイッチロールパン		ぎゅうにゅう			サンドイッチ ロールパン		グリーンスープの、みどりいろのものは、えだまめです。もととは、じゅくすまえの、だいをたべていましたが、いまは、えだまめせんようにつくられています。	707	28.0
	スラッピージョー	ぶたにく		にんじん ピーマン	たまねぎ	パンこ、さとう				
	◎えだまめのグリーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう		えだまめ、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	カップにいれて たべましょう。			パイナップル	みかんゼリー レモンゼリー ナタデココ				
11木	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		コロケは、ヨーロッパからつたわった「クロケット」というりょうりをまねて、かんがえられました。にほんからかいたが、いつたわったにほんふうのコロケは、そのまま「コロケ」とよばれるそうです。	699	27.9
	こうやどうふのたまごとし	こうやどうふ とりにく、たまご		にんじん こまつな	たまねぎ	じゃがいも さとう				
	えだまめコロケ				えだまめ、たまねぎ	じゃがいも こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	いりこふりかけ	かつおぶし	しらすぼし こんぶ			さとう	ごま			
12金	ごはん		ぎゅうにゅう			ごはん		さんがやきは、ちばけんのりょうしさんが、むかしからたべていたりょうりです。あじやいわし、さんまなどを、みそといっしょに、こまかくきって、やいたものです。やまの、いえてたべたことから「山家(さんが)やき」とよぶようになりました。	640	24.8
	◎さんがやき(2こ)	さかなすりみ とりにく、みそ	いわし・たら いとよりだい		しょうが、キャベツ たまねぎ	さとう、でんぶん				
	とうがんじる	とりにく 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				
	◎じゃがいもとえだまめの ごまマヨネーズいため ☆ももヨーグルト		ヨーグルト		たまねぎ、えだまめ にんにく	じゃがいも	ごま ノンエッグマヨネーズ			

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)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
	主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆制品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 果物・きのこ		米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
16 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		はるさめは いまからせんねん いじょうまえにちゅうごくでうま れました。800ねんくらいま えのかまくらじだいにほんに つたわったといわれています。 春(はる)の雨(あめ)とかく 「はるさめ」というなまえはに ほんでつけられたそうです。	636	19.4
	あげこめごきょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、しょうが	こめこ	なたねあぶら			
	マーボーなす	ぶたにく あかみそ		ピーマン	なす、たまねぎ しょうが	さとう でんぶん	こめあぶら ごまあぶら			
	はるさめスープ	とうふ		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	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			クロスロールパン		オクラは アフリカうまれの なつがしゆんのやさいです。 エジプトでは 2せんねんま えにはさいばいされていたそ うです。きると ほしのかた ちをしたもののほかに まる いものもあります。オクラは カロテンのおおい りよくお うしよくやさいです。	671	25.9
	パンプキンオムレツ	たまご、とりにく		かぼちゃ						
	まめとオクラのトマトスープ	とりにく、だいず		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					
	たくじょうコールスロドレッシング						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		きょうのカレーには ブ ッキー二がはいっています。 スッキーニはみためがきゅう りにていますが かぼちゃ のなかまのなつやさいです。 かわがみどりのものが よくうられていますが きいろ いかわのスッキーニもありま す。	708	20.7
	シーフードとなつやさいのカレー	まぐるあぶらづけ いか		トマト	なす、たまねぎ ズッキーニ しょうが、にんにく		こめあぶら カレールウ			
	えだまめとひじきのサラダ		ひじき		えだまめ、とうもろこし					
	たくじょうごまドレッシング						ドレッシング			
	◎おたのしみ					おたのしみ				
<p>摂取基準：エネルギー(kcal) 650 たんぱく質(%) 13-20</p>										

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。水分をしっかりとっ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。



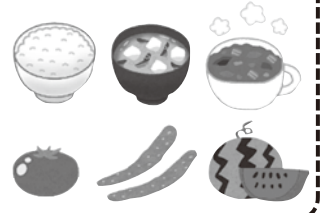
飲み物の種類に気を付ける

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

愛知県学校給食会ホームページ

検索

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。
まいつき19には「しょいくのひ～おうちでごはんのひ～」です。



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。