



| 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 | | | |
| 1月 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | コロッケはヨーロッパからつたわった「クロケット」というよりをまねてかんがえられました。にほんからかいたがいにつたわったにほんふうのコロッケは、そのまま「コロッケ」とよばれるそうです。 | 699 | A |
| | 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 | | | | |
| | えだまめコロッケ | | | | 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 | | | |
| 2火 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | きょうのみそしるには、4しゅるいのなつやさいがはいっています。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 | A |
| | 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 | | | |
| 3水 | サンドイッチロールパン | ぎゅうにゅう | 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のたいす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 | C |
| | 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 | | | | パイナップル | みかんゼリー レモンゼリー ナタデココ | | | | |
| 4木 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | いわしはなつがしゅんのさかなです。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にては「魚(さかな)へん」に「弱(よわ)い」とかきます。 | 624 | A |
| | いわしのみぞれに | 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 | ぎゅうにゅう わかめ | | | ごはん | | きょうのきゅうしょくは、たなばたのきょうじしよくです。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のおりにとみだててたべるようになったというせつがあります。 | 637 | A |
| | ◎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 | | | |
| | ゴーヤチャンプルー | 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 | かまぼこ |  | にんじん オクラ | しいたけ | そうめん | | | | |
| ◎たなばたゼリー | | | | | ゼリー | | | | | |
| 8月 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | はるさめは、いまからせんねんじょうま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 | A |
| | あげこめこぎょうざ(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 | | | | |
| 9火 | ごはん | ぎゅうにゅう | 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よります。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。やら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 | A |
| | ◎さんがやき(2こ) | さかなすりみ とりにく、みそ | いわし・たら いとよくだい | | 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 | | | | 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 | | | |
| ◎ももヨーグルト | | ヨーグルト | | | | | | | | |
| 10水 | ごはん | ぎゅうにゅう | 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ためには、いまがしゅんのピーマンははいっています。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 | A |
| | 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 | | |  | みかん | | | | | |
| さかなふりかけ | | さかなふりかけ | | | | | | | | |
| 11木 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | むぎごはん | | ショールンポーは、ちゅうごくうまれのりょうりで、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、ショールンポーのほかに、ぎょうざやしゅうまい、はるまき、アンニンドウフなどがあります。 | 680 | B2 |
| | ◎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 | | | |
| | ◎ショールンポー | ぶたにく | | | たまねぎ、キャベツ | はるさめ こむぎこ | | | | |
| | とりだんごとやさいのちゅうかスープ | 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 | | | | | | カシューナッツ | | | | |
| 12金 | ラーメン | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | ラーメン | | タンメンは、かんにて「お湯(ゆ)のめん」とかきます。ちゅうごくのりょうりで「湯(タン)」とはスープのごをいいます。にほんではタンメンというしおあじのやさ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、たくさんのしゅるいがあります。 | 636 | B1 |
| | ◎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 | | | |
| | あおパパイアのサラダ | | | | あおパパイア、きゅうり とうもろこし | | | | | |
| たくじょうコーンクリーミー ドレッシング | | | | | | ドレッシング | 31.0 | | | |

| 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 | | | |
| | | 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 種実類 | | | |
| 16 火 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | ごはん | | かりんあげは、ぜんごの 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。なまへのゆらには「か たが おかしのかりんとう に いているから」と「いろ がごがねいろでしょくぶつ のみのかりんいろに いて 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 ごまつな | 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 | | | |
| 17 水 | 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、ズ ッキーニがはいっています。 ズッキーニはみためがきゅ うりににいますが、かぼ ちやのなまのなつやさいの ものがよくうられています が、きいろいかわのズッキ 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 | | | | |
| 18 木 | 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 なつがしゅんのやさいで 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 のかたさをしたもののほか に まるいものもあります。 オクラは カロテンのおおい りよくおうしょくやさいで 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 | | | | |

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
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

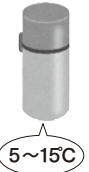


一度にたくさん飲むとお腹が弱ってしまいます。食欲がなくなる原因になるので、少しずつ飲みましょう。

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。



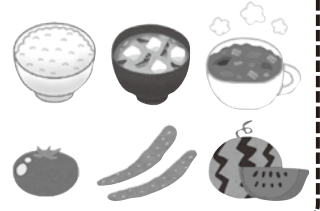
飲み物の種類に気を付ける

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

先着 600名
来場記念品あり



問い合わせ：☎(0562) 92-3161

愛知県学校給食会ホームページ

検索



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。
*がっこうもりつけいは、クラスけいじまれているもりつけい(A～C)をさんこうにして もりつけましょう。
まいつき19には「しよくいくのひ～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。