

令和元年 7月学校給食献立表



安城市中部学校給食共同調理場

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)
		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			
1月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		はるさめは ちゅうごくうまれのたべものです。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。	514	14.8
	はるさめスープ	とうふ		チンゲンサイ にんじん	とうもろこし、メンマ きくらげ	はるさめ				
	あげこめごぎょうざ(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			
2火	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。とても みがやわらかく、きょうは ほねまでたべられるように ちょうりしてあります。	515	22.0
	じゃがいものそぼろに	とりにく なまあげ		にんじん	こんにやく、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう				
	いわしのしょうがに キャベツのかおりあえ	いわし			しょうが キャベツ					
3水	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「かぼちゃ」「オクラ」「なす」がはいっています。これらは なつが しゅんの やさいです。	509	22.7
	◎なつやさいのみそしる	あぶらあげ とうふ、あかみそ しろみそ		かぼちゃ オクラ	なす					
	わふうおろしハンバーグ	ぶたにく			だいこん、たまねぎ	さとう、でんぶん				
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				
4木	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		スラッピージョーは アメリカうまれの りょうりです。ひきにくと やさいを ソースなどであじつけしてあります。パンにはさんで たべましよう。	519	20.2
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース とうもろこし	じゃがいも さとう	バター ホワイトルウ			
	スラッピージョー	ぶたにく		ピーマン にんじん	たまねぎ	パンこ、さとう				
	れいとうみかん				みかん					
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		きょうは たなばた こんだてです。そうめんを たべる しゅうかんは あまのがわや おりひめの おりにとに みたてて たべるように なったと いわれています。	567	20.9
	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				
	とりにくのレモンソースかけ	とりにく			レモンかじゅう	さとう、でんぶん	なたねあぶら			
	ゴーヤチャンプルー	ぶたにく、たまご なまあげ かつおおし		ゴーヤ にんじん	たまねぎ	さとう	こめあぶら			
	☼たなばたゼリー						ゼリー			
8月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		「いりこ」とは にぼしのことです。いりこふりかけは だしをとったあとの にぼしや こんぶかつおぶしでも つくることができます。	549	26.3
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ	じゃがいも さとう				
	こめこさきみチーズいりフライ	とりにく	チーズ			こめこ	なたねあぶら			
	いりこふりかけ	かつおおし	しらすぼし こんぶ			さとう	ごま			
9火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		ナタデココは ココナツのしるを はっこうさせて ゼリーじょうにした たべものです。どくとくのはごたえやしよつかんがあります。きょうは ほしがたに なっています。	521	18.7
	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 しょうが、きくらげ たけのこ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	もちごめむし	ぶたにく、とりにく			たまねぎ、しょうが	もちごめ				
	ナタデココゼリーミックス				パイナップル、もも	ゼリー ナタデココ				
10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		えだまめは なつから あきにかけて おいしいたべものです。なつパテを よぼうしたりからだの ちょうしを とのえたりする えいようが はいっています。	531	18.3
	なつやさいのカレーライス	ぶたにく	チーズ だっしふんにゅう	ピーマン かぼちゃ トマト	なす、たまねぎ		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			
	ココアぎゅうにゅうのもと						ココアぎゅうにゅうのもと			
11木	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 湯(ゆ)の 麵(めん)と かきます。ちゅうごくの りょうりで「湯(タン)」とは スープのことを いいます。	490	22.9
	◎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	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			
12金	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		モロヘイヤは「おうさまの やさい」と いわれるほど えいようかの たかい やさいです。	499	21.0
	まめとモロヘイヤのトマトスープ	とりにく、だいず		モロヘイヤ にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう				
	パンパキンオムレツ	たまご、とりにく		かぼちゃ						
	コールスロー				キャベツ とうもろこし					
	たくじょう コールスロードレッシング						ドレッシング			

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 ばく 質(g)
		にく さかな なまご 肉・魚・卵 まめ まめせいひん 豆・豆製品	ちゅうせいひん 牛乳・乳製品	うよくしやく やさい 緑黄色野菜	た やさい その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ パン・めん いも・さとう	ゆ し 油脂 しじつらい 種類			
16 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		えびの しゅるいは やく 3000しゅるいも あると いわれています。にほんで もっとも たべられているの は クルマエビで、なつから あきにかけてが しゅんで す。	496	20.4
	とりにくとやさいのちゅうかスープ	とりにく		チンゲンサイ にんじん	もやし	はるさめ				
	えびのフリッター	えび				こむぎこ	なたねあぶら			
	◎ツナチャーハンのご	まぐるあぶらづけ		はねぎ	たまねぎ、とうもろこし しいたけ、しょうが しろねぎ	こめあぶら ごまあぶら				
	◎おたのしみ					おたのしみ				
17 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		たまごの からは ニワトリが つくりだす カルシウムで できています。きせつによつて カルシウムのりょうが かわ るので からの あつみも な つは うすく、ふゆは あつ くなります。	471	19.6
	かきたまじる	たまご、かまぼこ とうふ		にんじん チンゲンサイ	しいたけ	でんぶん				
	にくだんごのあまからに	ミートボール				さとう、でんぶん	ごま			
	ゆかりあえ			あかじそ	キャベツ					
18 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		たこの きゅうばんを みると オスとメスで おおきさや ならびかたが ちがいます。オ スは おおきさも ならびかた も パラパラですが、メスは おなじような おおきさで、 れつに ならんでいます。	560	22.9
	じゃがいものしろみそしる	なまあげ しろみそ	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい、しろねぎ	じゃがいも				
	マヨタコフライ	たこ、たら			とうもろこし たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら マヨネーズ			
	ひじきのにもの	とりにく	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう				
	ふりかけ		ふりかけ							

摂取基準：エネルギー(kcal) 514
たんばく質(%) 13.20

すいぶん 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熱中症にならないように気を付けましょう。

すいぶん じょうずに水分をとる5つのポイント

のどがかわく まえに飲む



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。

すこ 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。

ひ 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。5～15℃

の 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。



た もの 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、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。



おしらせ

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。

容器は園で処理してください。



まいつき19にちは「しょくいくのひ～おうちでごはんのひ～」です。

こんげつのきゅうしょ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

そうめん

だいず

あかじそ

チンゲンサイ

ピーマン

たまねぎ

名前がつきました。あいるです。もっと愛知県産品を食えよう。私たちは、いいともあいち運動(地産地消)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。