

がっこうきゅうしよくこんだてひょう
 令和2年 4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			
10金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		だいたいはにくとおなじようにきんにくやちをつくるたんぱくしつがおおくふくまれています。そのためだいたいは「はたけのにくと」もよばれています。	538	21.2
	マーボービーンズ	とうふ、ぶたにく だいず、あかみそ		はねぎ にんじん	たまねぎ、しろねぎ きくらげ、しょうが にんにく	さとう、でんぷん	こめあぶら			
	しろみぎかなのフリッター	たら	おきあみ あおさ			こむぎこ	なたねあぶら だいずあぶら			
	はるさめサラダ			にんじん	とうもろこし、きゅうり	はるさめ				
	たくじょうあおじそドレッシング みかんミニゼリー					ゼリー				
13月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		にゅうえん、しんきゅうの おいわいこんだてです。こめ こいかフライのレモンにや おいわいデザートがつきま す。	525	20.0
	かきたまじる	たまご、とうふ		にんじん はねぎ	しろねぎ、しいたけ	でんぷん				
	こめこいかフライのレモンに キャベツのなめたけあえ	いか			レモンかじゅう	さとう、こめこ	なたねあぶら			
	㊦おいわいデザート			ほうれんそう	キャベツ、なめたけ	おいわいデザート				
14火	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		ごまは、しなやかでじょう ぶなけっかんをたもつは たらきがあります。	494	18.9
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぷん				
	ショーロンポー ごまきゅうり	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ きゅうり	はるさめ、こむぎこ	ごま			
15水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		いまがしゅんのしんたまね ぎは、やわらかくからみが すくないのがとくちょうで す。	533	21.4
	しんたまねぎのみそしる	とうふ、あぶらあげ ミックスみそ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ					
	マヨタコフライ たけのこのとさに	たこ、たら かつおぶし			とうもろこし たまねぎ たけのこ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら マヨネーズ			
16木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめこパン		きょうのカラフルゼリーに はいちご、ブルーベリー、り んご、オレンジのかじゅうと やさしいをつかったゼリーが いろとりどりにはいっていま す。	551	24.9
	コーンクリームシチュー	ベーコン	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			
	とりにくのカレーやき カラフルゼリー	とりにく				こめこ ゼリー				
17金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		「いただきます」にはりょう りをつくってくれたひとへ かんしゃのいみとみんなが たべているにくとやさかな、や さいなどのいちあるたべもの をいただいているという いみがあります。	557	23.9
	いりどうふ	とうふ、ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、しいたけ	さとう、でんぷん				
	あじフライ こんぶあえ たくじょうソース	あじ	こんぶ		きゅうり	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
20月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			むぎごはん		4がつ19日には「よいきゅう りのひ」です。きょうのきゅ うりとかいそうのサラダは 「にしみかわふゆはる、きゅ うりぶかい」からいただいた じもとでとれたきゅうりが はいっています。	466	19.4
	ちゅうかはんのぐ	えび、ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぷん	ごまあぶら			
	あげしゅうまい	ぶたにく			たまねぎ	こむぎこ	なたねあぶら			
	きゅうりとかいそうのサラダ たくじょうちゅうかふう ドレッシング		わかめ、こんぶ あかすきのり ふのり		きゅうり、とうもろこし		ドレッシング			
21火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		チンゲンサイはあんじょう しのだいひょうてきなやさ いんです。あんじょうでは 1ねんじゅうピニールハウス でつくられています。	480	20.6
	とうふとチンゲンサイのみそしる	とうふ、あぶらあげ あかみそ	わかめ	チンゲンサイ にんじん	えのきたけ					
	ねぎいりたまごやき	たまご		はねぎ						
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろあぶらづけ かつおぶし	しらすぼし ひじき	にんじん ピーマン		さとう				
	むらさきもチップス						むらさきもチップス			
22水	ラーメン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ラーメン		はるキャベツはあきになね をまいてはるにしゅうかく します。はがあざやかなき みどりいろでやわらかいの がとくちょうです。	508	22.6
	ごもくラーメンのスープ	ぶたにく	わかめ	にんじん はねぎ	はくさい、もやし メンマ、しろねぎ					
	ミンチカツ	とりレバー ぶたにく			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	◎はるキャベツのナムル		のり		キャベツ		ごま、ごまあぶら			
23木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		「きくらげ」はきのこのな かまです。かたががひとの みみににていることから 「木耳」とかきます。	524	23.6
	ぶたにくとやさいの ほそぎりいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ、たけのこ きくらげ、しょうが にんにく	さとう、でんぷん	ごまあぶら			
	いわしのうめに のりずあえ	いわし	のり		うめ はくさい、もやし とうもろこし	さとう				
24金	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		きゅうしょくのやさそばの めんははじめにやいてから ほかのしょくざいとまぜあ わせませ。めんをやくとよ ぶんなすいぶんがなくおい しくなります。	538	21.6
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん				
	ソーセージのケチャップに コーヒーぎゅうにゅうのもと	ソーセージ			たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう	こめあぶら			

日曜	こんだてめい 献立名	あか おもに体をつくる食品		あか おもに体の調子を整える食品		あか 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)
		にくさかなまご 肉・魚・卵 まめせいひん 豆・豆製品	ごうじゅう 牛乳・乳製品 こさかな 小魚・海藻	うよくうしやくやさい 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 米・パン・めん いも・さとう	ゆし 油脂 しじつらい 種実類		
27月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		しるしょうゆは、あんじょう しのとなりのへきなんし うまれです。こはくいの しょうゆで、どくどくのこ うばしさとほんのりしたあ まさがとくちょうです。	471 22.4
	にみそ	ぶたにく、ほんべん あかみそ		にんじん	だいこん こんにやく、ねぎ	さといも、さとう			
	さわらのしるしょうゆやき	さわら							
	もやしとチンゲンサイのあえもの			チンゲンサイ	もやし	さとう			
28火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		とりにくのからあげは、にん ぎのあるこんだてのひとつ です。ちょうりじょうでとり にくにしたあじとでんぶん をつけてあぶらであげま す。	497 19.7
	すましじる	とうふ、かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ				
	とりにくのかからあげ	とりにく				でんぶん	なたねあぶら		
	キャベツのかおりあえ			あおじそ	キャベツ				
30木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		ビビンバは、かんこくりょう りです。かんこくごで「ビ ビン」はまぜる。「バ」はご はんといういみがあります。 ごはんのうえに、ビビンバの ぐと、きんしたまごをのせて よくまぜてたべましょう。	527 21.0
	わかめスープ		わかめ	にんじん はねぎ	しろねぎ とうもろこし、はくさい	でんぶん			
	ビビンバのぐ	ぶたにく		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	たまご							
	☆ファイバーヨーグルト		ヨーグルト						

ご入園・ご進級おめでとうございます

給食では栄養バランスのとれた魅力あるおいしい献立づくりに取り組んでいます。
また、十分な衛生管理のもと、安心・安全な給食を提供していきます。
毎月、献立表を配付しますので、ご家庭の食事の参考にしてください。

おしらせ
摂取基準：エネルギー(kcal) 514
たんぱく質(%) 13.20

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「しょくいくのひーおうちでごはんのひー」です。
食材は主な食品に記載してあります。
アレルギーについては、食物アレルギー詳細献立表を
ご覧ください。

〈給食の内容〉 主食・牛乳・おかずの組み合わせで作られています。

主食 主にエネルギーのもとになる

ごはん(週3回以上) パン(週1回程度)

安城市産の
「あいちのかおり」

県内産小麦(きぬあかり)を20%使用
愛知のツイストパンの小麦粉は県内産小麦
(きぬあかり)を100%使用
米粉パンの米粉は安城市産うるち米を80%使用

ソフトめん・ラーメン・うどん・きしめん(月1~2回)

ソフトめん・・・県内産小麦(きぬあかり)を20%使用
ラーメン・・・県内産小麦(きぬあかり)を50%使用
うどん、きしめん・・・県内産小麦(きぬあかり)を68%使用

牛乳 主に体をつくる
牛乳がつきます

おかず 〈主菜〉主に体をつくる
〈副菜・副々菜〉主に体の調子を整える

こんげつ(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 ほうれんそう

チンゲンサイ きゅうり

給食の7つの目標

- 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。
- 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。
- 園生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。
- 食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。
- 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。
- 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。
- 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。