

令和2年 5月学校給食献立表 (中学校)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	献立名	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 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 種実類			
11月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		あじは、尾びれの近くに「ぜいご」と呼ばれるのが特徴です。また、たんぱく質の量は魚の中でも特に多く、うま味成分もたくさん含まれています。	879	32.2
	あじのフリッター(3個)	あじ	おきあみ あおさ			小麦粉	大豆油 なたね油			
	豚汁	豚肉、油揚げ 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう、大根 白ねぎ					
	小松菜とにんじんのごまあえ			にんじん 小松菜		さとう	ごま			
	ハニービーンズ	大豆				さとう、はちみつ				
12月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		じゃがいもは、麦と米、とうもろこしと並ぶ「世界の四大作物」のひとつです。米が育ちにくい寒い地域でも作ることができて、世界各国で栽培されているそうです。	805	33.1
	さわらの梅風味焼き	さわら			梅					
	肉じゃが	牛肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも さとう				
	ごまきゅうり				きゅうり		ごま			
13月	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン		ミートローフはアメリカ生まれの料理で、ハンバーグに似ていますが、作るときに長方形の型に詰めてオーブンで焼き、切って食べます。今日はトマトソースをかけました。	743	32.3
	◎ミートローフの トマトソースかけ	牛肉、豚肉		にんじん	たまねぎ、グリーンピース とうもろこし	パン粉、さとう				
	あさりのチャウダー	あさり、ハム	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ バター			
	コールスロー 大豆チョコクリーム				キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
14月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		大根は、葉に近いほうが甘みがあり、先端に近いほど辛みが強くなります。この辛味は、イソチオシアネートという成分によるもので、すりおろすことで、細胞が壊れて生成されます。	800	27.2
	さばのみそ煮	さば、みそ				さとう				
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう 大根、白ねぎ	里いも	ごま油			
	キャベツの青じそあえ アーモンド			青じそ	キャベツ		アーモンド			
15月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		ワンタンスープには、にらが入っています。にらは、独特の香りがあるのが特徴です。暑さや寒さに強く、早く伸びるので、1年中栽培されていますが、3月から5月にかけてがおいしい時期です。	803	26.4
	肉団子の甘酢あんかけ	牛肉、豚肉 鶏肉		ピーマン にんじん	たまねぎ	パン粉、さとう でんぶん	なたね油			
	ワンタンスープ	豚肉		チンゲンサイ にんじん、にら	しいたけ	ワンタンの皮				
	☆白ごまプリン					白ごまプリン				
18月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		湯葉はどのように作られるか知っていますか。湯葉は、大豆から作られた豆乳を煮て、表面にできた薄い膜をすくいあげてできます。今日の湯葉のすまし汁には、大豆からできる豆腐も入っています。	858	32.2
	鶏肉のごまよし	鶏肉				でんぶん、さとう	なたね油、ごま			
	湯葉のすまし汁	豆腐、湯葉 かまぼこ		ほうれん草 にんじん	えのきたけ					
	キャベツともやしのおひたし				もやし、キャベツ	さとう				
	◎抹茶ビーンズ	大豆		抹茶		さとう				
19月	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		ファイバースープには、食物せんいが多く含まれている大麦が入っています。大麦は大昔から食べられており、今でも麦ごはんや麦茶の材料として使われています。	834	32.4
	スラッピージョー	豚肉、大豆		ピーマン	たまねぎ	パン粉、さとう				
	ファイバースープ	ソーセージ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ	大麦				
	冷凍みかん				みかん					
20月	うどん 牛乳		牛乳			うどん		梅干しは、保存食として長期間食べることができ食品です。5月から7月にかけて収穫した梅を塩で漬けた後太陽の下で干して作られます。未熟な梅の実には、アミグダリンという毒があるので食べないようにしましょう。	787	27.2
	カレーなんばん	鶏肉、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しょうが	でんぶん	カレールウ			
	しらす入りコロッケ	しらす				じゃがいも パン粉、小麦粉	なたね油			
◎キャベツの梅あえ					キャベツ、梅	ごま				
21月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		「つくね」は、こねて丸めるといった意味をもつ。「つくねる」から作られた言葉です。鶏や豚などのひき肉となぎとなるパン粉や卵、調味料を入れてこね、丸めて団子状や棒状にします。	824	30.9
	つくね(3個)	鶏肉、鶏レバー			たまねぎ		ごま			
	親子煮	鶏肉、卵 かまぼこ		にんじん さやえんどう	たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう				
	磯香あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
22月	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			ごはん		ししゃもは、頭から尾まで丸ごと食べることができます。骨もすべて食べられるので、骨や歯を丈夫にするカルシウムや貧血を予防する鉄などの無機質をとることができます。	846	28.0
	米粉ししゃもフライ(3個)		ししゃも			米粉	なたね油			
	野菜あん	米粉ししゃも フライにかけて 食べましょう。		にんじん さやえんどう	たまねぎ、しいたけ	さとう、でんぶん	米油			
	高野豆腐のみそ汁	高野豆腐 ミックスみそ		葉ねぎ	大根、白ねぎ、もやし	じゃがいも				
☆根羽ヨーグルト		ヨーグルト								
25月	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		酢の物は、野菜や海そう・魚介類を酢と調味料であえたものです。さっぱりと食べられ、食欲が増すおかずです。今日のきゅうりとわかめの酢の物は、しょうゆ、酢、塩、砂糖を使っています。	760	27.6
	牛丼の具	牛肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、ごぼう 白ねぎ、こんにゃく	さとう				
	厚焼き卵	卵								
	きゅうりとわかめの酢の物	わかめ			きゅうり	さとう				
アセロラミニゼリー					ゼリー					

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			
26 火	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			ごはん		海そうは、「海の野菜」といわれ、食物せんいやビタミン・ミネラルなどの栄養素が多く含まれています。便秘予防やコレステロールを下げる効果があります。	805 35.2	
	鶏肉の照り焼き	鶏肉								
	うま煮	生揚げ はんぺん	昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも さとう				
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ たくあん漬		ごま			
27 水	愛知のツイストパン 牛乳		牛乳			愛知のツイストパン		愛知のツイストパンは、愛知県産の小麦粉を100%使用したパンです。愛知県の小麦の収穫量と生産量は、全国5位で、安城市でもたくさん作られています。家の周りを観察してみましょう。	822 31.5	
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パン粉、小麦粉	なたね油			
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、枝豆 とうもろこし ローストオニオン	じゃがいも				
	青パパイヤのサラダ				青パパイヤ、きゅうり					
	卓上コーンクリーミー ドレッシング						ドレッシング			
	いちじくジャム					ジャム				
28 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			麦ごはん		ホイコーローは、中国の四川省の料理です。四川省の料理は、マー(しびれる)ラー(からい)が特徴です。中国のホイコーローは肉が多く辛さのきいた料理ですが、日本ではキャベツなどの野菜を入れて、辛さひかえめで作ります。	780 29.1	
	ホイコーロー	豚肉、赤みそ		にんじん ピーマン	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん				
	もち米蒸し(2個)	豚肉、鶏肉			たまねぎ しょうが	もち米				
	もやしとにんじんのサラダ 卓上中華風ドレッシング			にんじん	もやし		ドレッシング			
29 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		でんぶんは、料理にとろみを付けたり、揚げ物の衣にも使用したりします。今日のふわふわスープは、卵を入れる前に、でんぶんを加えてとろみを付けておくことで、卵がふんわりと仕上がります。	825 28.4	
	ふわふわスープ	鶏肉、卵		にんじん チンゲンサイ	とうもろこし たまねぎ	でんぶん				
	愛知の野菜春巻	鶏肉		にんじん	れんこん キャベツ	小麦粉	なたね油			
	中華あえ		茎わかめ		もやし、キャベツ	さとう	ごま油			
	キャンディーチーズ(3個)		チーズ							

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13-20

いただきます!の前に

石けんで手を洗いましょう



細菌やウイルスは、せき、くしゃみなどに混じって移動します。また、細菌などがついた手で食べ物を触ると、食べ物を通して、細菌などが体の中に入ってしまう。細菌などを体の中に入れられないためにも、食事前に石けんで必ず手を洗う習慣が大切です。



石けんを使った手洗い

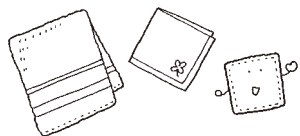


①水でぬらす	②泡立てる	③手のひら	④手の甲	⑤指と指の間
⑥親指	⑦指先	⑧手首	⑨よく水で流す	⑩ハンカチでふく

感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手首などは洗い残しやすいところなので、特に注意して洗うようにしましょう。

手洗いの後は…

清潔なタオルや
ハンカチでふきましょう



タオルの共用や
貸し借りも
避けましょう

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。

食材は主な食品が記載してあります。

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。



今月の給食に登場する 「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの



米



大根



きゅうり



チンゲンサイ



たまねぎ



いちじく

