

令和2年 6月学校給食献立表 (中学校)



安城市北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 種類				
3	麦ごはん	牛乳				麦ごはん		海そうは、海水中のミネラルを取り込む性質がある食べ物の中で、最もミネラルを多く含んでいます。ミネラルは骨や歯、筋肉、血液、心臓などをつくるのに必要な栄養素です。	756	27.8	
	中華飯の具		豚肉、えび	にんじん チンゲンサイ	たけのこ、ほくさい たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶ	ごま油				
	ショーロンポー(2個)		豚肉		キャベツ、たまねぎ	はるさめ、小麦粉					
	海そうサラダ			わかめ、昆布 赤ずきのり、ふのり	きゅうり とうもろこし						
4	きしめん	牛乳				きしめん		めひかりは、漢字で「目光」と書きます。目が青色に光っているのが特徴です。深海魚で体長は15cmから20cmです。骨ごと食べられるので歯や骨を丈夫にするカルシウムをたくさんとれます。	838	34.6	
	五目きしめんの汁		鶏肉、かまぼこ 油揚げ	にんじん 小松菜、葉ねぎ	白ねぎ、しいたけ	さとう					
	めひかりフライ(3個)			めひかり		小麦粉、パン粉	なたね油				
	からしあえ				もやし、キャベツ とうもろこし	さとう					
	⑤チーズドッグ					チーズドッグ					
5	クロワッサン	牛乳				クロワッサン		アスパラガスは主にグリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがあります。5月から6月が旬の野菜で、疲れをとり、スタミナをアップさせる効果のあるアスパラギン酸という栄養成分が多く含まれています。	747	27.7	
	スコッチエッグ		卵、豚肉、鶏肉		たまねぎ	パン粉					
	じゃがいものベーコン煮		ベーコン	にんじん さやいんげん	たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも					
	キャベツとアスパラのサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ、とうもろこし						
	卓上コーンクリームドレッシング						ドレッシング				
8	麦ごはん	牛乳				麦ごはん		たこは、吸盤のついた8本の足を持つ軟体動物です。日本人はたこが好きな国民で、日本でよく食べられているたこは「みずだこ」と「まだこ」の2種類です。たこはかみ応えがあるので、あごや歯を丈夫にしてくれます。	818	35.7	
	切り干し大根のそぼろ丼の具		鶏肉	にんじん ピーマン	切り干し大根 しょうが	さとう					
	たこの唐揚げ		たこ			でんぶ	なたね油				
	いなか汁		生揚げ ミックスみそ	にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう 白ねぎ、えのきたけ	里いも					
	りんごミニゼリー					ゼリー					
9	ロウカット玄米ごはん	牛乳				ロウカット 玄米ごはん		冷凍みかんは1955年に神奈川県で販売されたのが始まりで、その後学校給食の人気デザートになりました。みかんの糖分の果糖は冷やすと甘みが増す性質があります。みかんには、ビタミンCが多く含まれています。	795	27.0	
	チキンカレー		鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも				カレールウ
	野菜ソテー		ベーコン			キャベツ、ズッキーニ とうもろこし					
	冷凍みかん					みかん					
10	ごはん	牛乳				ごはん		豚肉に含まれているビタミンB1には、疲労回復や夏バテ解消の効果があります。また、たまねぎやしょうがと一緒に食べることでさらにビタミンB1の吸収がよくなります。	853	31.5	
	あじフライ		あじ			小麦粉、パン粉	なたね油				
	豚肉と野菜のしょうが煮		豚肉	にんじん	こんにゃく、たまねぎ 枝豆、しょうが	じゃがいも さとう					
	みどりキャベツ 卓上ソース				キャベツ、きゅうり						
11	ごはん	牛乳				ごはん		「信田」は、油揚げを使った料理に名づけられます。給食のけんちゃん信田は油揚げの中に魚のすりみやにんじん、ひじきなどを混ぜたものを詰めています。今日は、けんちゃん信田に肉みそをかけしました。	785	29.5	
	◎信田の肉みそかけ		豆腐、鶏肉、赤みそ 油揚げ、魚すりみ	ひじき	にんじん	さとう	ごま				
	しらす干し入りかきたま汁		卵	しらす干し	チンゲンサイ にんじん、葉ねぎ	白ねぎ、えのきたけ しいたけ	でんぶ				
12	愛知のツイストパン	牛乳				愛知のツイストパン		学校給食のパンは規格が決まっており、県内の小・中学校に同じパンが提供されています。また、市販のパンに比べ砂糖や油脂の量をなるべく少なくし、保存料などは使っていません。今日のパンは愛知県産の小麦粉を100%使っています。	849	35.6	
	チキンハンバーグのトマトソースかけ		鶏肉	トマト	たまねぎ	さとう					
	サマースープ		ベーコン	かぼちゃ オクラ	たまねぎ						
	◎カラフルドレッシングサラダ			赤パプリカ 黄パプリカ	きゅうり、とうもろこし レモン果汁	さとう					
15	ごはん	牛乳				ごはん		かれいは、砂や泥の海底に生息し、平たい体をしており、お腹を下にした時に、目が体の右側に2つあるのが特徴です。今日は、唐揚げにしてねぎやしょうがを使用した香味ソースをかけた献立にしました。	805	34.8	
	かれいの唐揚げ香味ソースかけ		かれい	葉ねぎ	白ねぎ	さとう、でんぶ	なたね油				
	のっぺい煮		鶏肉、かまぼこ	にんじん	たけのこ、ごぼう しいたけ、枝豆	里いも、さとう でんぶ					
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま				
16	ごはん	牛乳				ごはん		しゅうまいは、中国料理の点心の一つで、豚のひき肉と野菜を練ったあんを、薄い小麦粉の皮で円柱状に包んで蒸した料理です。今日は、カロテンが多く入るどりもよいにんじんが入ったしゅうまいです。	770	27.5	
	◎夏野菜のマーボー		豚肉、豆腐 赤みそ	赤パプリカ ピーマン トマト	なす、たまねぎ たけのこ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぶ					
	◎にんじんしゅうまい(2個)		魚すりみ	にんじん	たまねぎ	小麦粉					
17	ごはん	牛乳				ごはん		ツナとは、英語ではマグロを意味しますが、日本ではまぐろの缶詰のことをいいます。まぐろは世界の海を口を開けて泳いでいます。エラを通る海水から酸素を取り入れながら呼吸をするため泳ぐのをやめると死んでしまうので、一生泳ぎ続けます。	808	31.6	
	ねぎ入り卵焼き		卵	葉ねぎ							
	ツナとじゃがいもの煮付け		まぐろ油漬 はんぺん	にんじん	こんにゃく、枝豆 しいたけ	じゃがいも さとう					
	のり酢あえ		のり		きゅうり、キャベツ もやし	さとう	ごま				
型抜きチーズ			チーズ								

日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	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 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		
18木	米粉パン(小麦入り) 牛乳 白身魚フライ ポークビーンズ サワーキャベツ 小袋ノンエッグタルタルソース	たら 豚肉、大豆	牛乳 牛乳 小魚・海藻	にんじん	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、ズッキーニ	米粉パン でんぶん、パン粉	なたね油	キャベツは生でも、煮ても、炒めても美味しく食べられます。春キャベツは葉が柔らかく、夏秋キャベツは甘味があり水分が多く、冬キャベツは歯ごたえがあるのが特徴です。	818 40.4
6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。									
19金	ごはん 牛乳 愛知のれんこんハンバーグ 青じそソースかけ ◎愛知のあかもく入りつみれ汁 きゅうりとキャベツの即席漬け ☞蒲郡みかんゼリー	豚肉、鶏肉、牛肉 あかもく入りすりみ団子油揚げ、赤みそ	牛乳 牛乳	青じそ にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、れんこん えのきたけ	ごはん さとう、でんぶん パン粉	地元の新鮮野菜使っています	今日は「愛知を食べる学校給食の日」です。給食にはごはん、キャベツ、きゅうり、チンゲンサイなど安城市産の食材や、あかもく、赤みそ、にんじん、青じそ、みかん果汁、牛乳など愛知県産の食材をたくさん使っています。味わって食べてください。	786 29.3
22月	ごはん 牛乳 にしんの煮付け 高野豆腐の炒り煮 小松菜のごまあえ きらず揚げ	にしん 高野豆腐、鶏肉はんぺん	牛乳 牛乳	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが こんにやく もやし	ごはん さとう		にしんは、冷たい海域にすむ回遊魚で昭和初期まで北海道で大量に獲れていました。「春告魚(はるつげうお)」とも呼ばれるように、春の訪れを知らせてくれる春の旬の魚です。昆布巻きの中身やにしんそばなど、伝統的な料理に使われています。	889 33.3
23火	ごはん 牛乳 れんこんサンドフライ 生揚げと豚肉のみそ炒め チンゲンサイのくるみあえ さかなふりかけ	鶏肉 生揚げ、豚肉赤みそ	牛乳 牛乳	にんじん 葉ねぎ チンゲンサイ	たまねぎ、れんこんしいたけ たけのこ、キャベツ白ねぎ、しょうが、しいたけ もやし	ごはん 小麦粉、パン粉	なたね油	れんこんサンドフライのれんこんは、愛知県の愛西市で作られたものです。愛西市では、ハウスれんこんも作られており、ほぼ1年中出荷されています。食物せんいが多く含まれているので、消化を促し便秘予防の効果があります。	860 33.4
24水	ソフトめん 牛乳 大豆入りミートソース ツナオムレツ コーンサラダ 卓上フレンチドレッシング	豚肉、鶏レバー大豆 卵、まぐろ	牛乳 牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ、きゅうりとうもろこし	ソフトめん じゃがいも さとう	ハヤシルウ	大豆には、骨粗しょう症の予防効果が期待されるイソフラボンという成分やお腹の働きを整える食物せんいが多く含まれているので、進んで食べてほしい食品です。今日のミートソースには、食べやすいように刻んだ大豆を入れています。	900 35.7
25木	ごはん 牛乳 米粉ホキフライのレモンソースかけ 豚肉とじゃがいものきんぴら 枝豆	ホキ 豚肉	牛乳 牛乳	にんじん 赤パプリカ	レモン果汁 しょうが、こんにやくたけのこ、ごぼう	ごはん さとう、米粉	なたね油	枝豆の旬は6月から9月で、枝付きのまま収穫することが多いため枝豆と呼ばれるようになったそうです。大豆になる前の枝豆は、豆と野菜の両方の栄養素を持った食品です。	842 30.5
26金	ミルクロールパン 牛乳 ドライカレー コーンスープ ◎ミックススクールゼリー	豚肉、大豆	牛乳 牛乳	にんじん ピーマン にんじん	たまねぎ とうもろこし、たまねぎ パイナップル、もも	ミルクロールパン コーンスターチ さとう	じゃがいも さとう	ドライカレーは、日本で考えられた料理です。ひき肉や野菜などを細かく切ってカレー味で炒めたり、お米と一緒に炊いたりした料理です。	792 27.4
29月	ごはん 牛乳 チキンのいちじくソースかけ じゃがいもの白みそ汁 ◎ごぼうの甘辛炒め	鶏肉 生揚げ、白みそ	牛乳 牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん 黄パプリカ	レモン果汁 はくさい、白ねぎ ごぼう	ごはん ジャム、でんぶん	なたね油	ごぼうは、土の中に育つ根っこ部分を食べます。主な産地は青森県や茨城県、北海道でこの3つの地方で全国の半分以上を生産しています。ごぼうには腸内の発がん性物質を吸着する働きがあります。	796 26.8
30火	麦ごはん 牛乳 ビビンバの具 錦糸卵 中華風スープ ☞フローズンヨーグルト	豚肉 卵 かまぼこ	牛乳 牛乳	チンゲンサイ	しいたけ、にんにく、もやし	麦ごはん さとう	米油、ごま、ごま油	ビビンバは、ごはんの上に野菜のあえ物と肉や魚介などをのせた料理です。具にはそれぞれ味をつけ、ごはんと具をよく混ぜてコチュジャンとごま油を加えて食べます。	787 28.7

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13.20

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。



～かむことの効果～

- ◇ 虫歯を防ぐ
- ◇ 消化・吸収をよくする
- ◇ 記憶力がアップする
- ◇ 肥満予防になる

こんな食べ物でかみかみ運動!



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。
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

