

令和2年 6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 種類			
3	ミルクロールパン	牛乳				ミルクロールパン		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
	ドライカレー	豚肉、大豆		にんじん ピーマン	たまねぎ	コーンスターチ さとう				
	コーンスープ		牛乳	にんじん	とうもろこし、たまねぎ	じゃがいも	バター、ホワイトルウ			
	◎ミックスフルーツゼリー				パイナップル、もも	いちごゼリー レモンゼリー				
4	麦ごはん	牛乳	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				でんぶん	なたね油			
	いなか汁	生揚げ		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	ミックスみそ				ゼリー				
5	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		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
	大豆入りミートソース	豚肉、鶏レバー 大豆	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	ハヤシルウ			
	ツナオムレツ	卵、まぐろ								
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし					
	卓上フレンチドレッシング						ドレッシング			
8	ごはん	牛乳	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							
9	ごはん	牛乳	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、カロテンが多くい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、でんぶん				
	◎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				
	茎わかめ入りサラダ		茎わかめ	にんじん	もやし					
10	愛知のツイストパン	牛乳	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ない。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				
カシューナッツ						カシューナッツ				
11	麦ごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		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
	ビビンバの具	豚肉		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく、もやし	さとう	米油、ごま、ごま油			
	錦糸卵	卵								
	中華風スープ	かまぼこ		にんじん、にら	はくさい、きくらげ、メンマ	はるさめ、でんぶん				
◎フローズンヨーグルト		ヨーグルト								
12	ごはん	牛乳	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、でんぶん	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 でんぶん				
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま			
15	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		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年中出荷しています。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
	れんこんサンドフライ	鶏肉			たまねぎ、れんこん しいたけ	小麦粉、パン粉	なたね油			
	生揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ、豚肉 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たけのこ、キャベツ 白ねぎ、しょうが、しいたけ	里いも、さとう				
	チンゲンサイのくるみあえ			チンゲンサイ	もやし	さとう	くるみ			
	さかなふりかけ		さかなふりかけ							
16	クロワッサン	牛乳	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					
	卓上コンクリーミードレッシング						ドレッシング			
	アーモンド小魚		小魚				アーモンド			
17	ごはん	牛乳	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					

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	ロウカット玄米ごはん 牛乳 チキンカレー 野菜ソテー 冷凍みかん		牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールー	冷凍みかんは1955年に神奈川県 の駅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
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	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 パン粉	地元の野菜使っています！ ごま	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 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	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 パン粉 じゃがいも さとう 米油	ごぼうは、土の中に育つ根っこ の部分を食べます。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	
23 火	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	にんじん さやいんげん 小松菜	しょうが こんにゃく もやし	ごはん さとう 里いも、さとう ごま	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 くれる春が旬の魚です。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	
24 水	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	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、パン粉 じゃがいも、さとう さとう ノンエッグタルタルソース	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	
25 木	麦ごはん 牛乳 中華飯の具 ショーロンポー(2個) 海そうサラダ	豚肉、えび 豚肉	牛乳	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 キャベツ、たまねぎ	麦ごはん さとう、でんぶ ごま油 はるさめ、小麦粉	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	
26 金	きしめん 牛乳 五目きしめんの汁 めひかりフライ(3個) からしあえ ◎チーズドッグ	鶏肉、かまぼこ 油揚げ めひかり	牛乳	にんじん 小松菜、葉ねぎ	白ねぎ、しいたけ もやし、キャベツ とうもろこし	きしめん さとう 小麦粉、パン粉 なたね油 さとう チーズドッグ	めひかりは、漢字で「目光」と 書きます。目が青色に光ってい るので名づけられました。深 海魚で体長は15cmから20 cm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	
29 月	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	にんじん 赤パプリカ	レモン果汁 しょうが、こんにゃく たけのこ、ごぼう 枝豆	ごはん さとう、米粉 なたね油 じゃがいも ごま	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	
30 火	ごはん 牛乳 ◎信田の肉みそかけ しらす干し入りかきたま汁 キャベツのかおりあえ	豆腐、鶏肉、赤みそ 油揚げ、魚すりみ 卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ にんじん、葉ねぎ 青じそ	白ねぎ、えのきたけ しいたけ キャベツ、きゅうり	ごはん さとう ごま でんぶ	「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、けんちん信田に肉みそをか けにしました。	785 29.5	

6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です

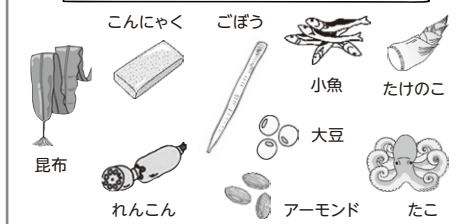
よくかんで食べると体にとっていろいろなよい効果があります。かむことの大切さを知って、よくかむ習慣をつけましょう。



～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

