



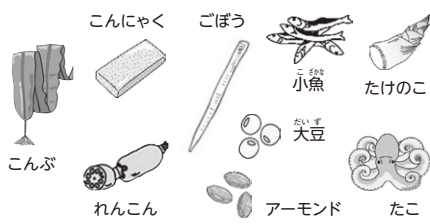
日曜	献立名	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう	油脂 種類			
3 水	ミルクロールパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			ミルクロールパン		ドライカレーは、日本で考えられた料理です。ひき肉や野菜などを細かく切ってカレー味で炒めたり、お米と一緒に炊いたりした料理です。	649	22.7
	ドライカレー	ぶたにく、だいず		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		ギョウにゅう	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 木	むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			むぎごはん		たこは、吸盤のついた8本の足を持つ生き物です。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。	668	30.1
	きりぼしだいこんのそぼろどんぐ	とりにく		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん しょうが	さとう				
	たこのからあげ	たこ				でんぷん	なたねあぶら			
	いなかじる	なまあげ ミックスみそ		にんじん はねぎ	こんにゃく、ごぼう しろねぎ、えのきたけ	さとう				
5 金	ソフトめん ギョウにゅう		ギョウにゅう			ソフトめん		ミートソースには愛知県産の大豆が刻んで入っています。大豆は「畑の肉」とよばれ、畑でとれますが、肉と同じように体をつくる栄養がたくさんあります。	722	29.1
	だいずいりミートソース	ぶたにく とりレバー、だいず	だっしふんにゅう	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	たまご、まぐろ								
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし					
8 月	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			ごはん		白菜のツナは、まぐろの醤油けを塗りますが、ツナの原材料は、主にビンナガマグロやキハダマグロ、カツオです。ツナ缶は手軽に利用できる加工食品で、長期保存できます。	621	25.3
	ねぎいりたまごやき	たまご		はねぎ						
	ツナとじゃがいものにつけ	まぐろあぶらづけ はんぺん		にんじん	こんにゃく、えだまめ しいたけ	じゃがいも さとう				
	のりずあえ		のり		きゅうり、キャベツ、もやし	さとう	ごま			
9 火	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			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とりもよいにんじんが入ったしゅうまいです。	590	22.4
	◎なつやすみのマーボー	ぶたにく、とうふ あかみそ		あかパプリカ 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、でんぷん				
	◎にんじんしゅうまい	さかなすりみ		にんじん	たまねぎ	こむぎこ				
	くきわかめいりサラダ		くきわかめ	にんじん	もやし					
10 水	あいちのツイストパン ギョウにゅう		ギョウにゅう			あいちのツイストパン		給食のパンは、低・中・高学年でそれぞれ大きさが違います。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。	616	27.9
	チキンハンバーグのトマトソースかけ	とりにく		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			あかパプリカ きパプリカ	きゅうり、とうもろこし レモンかじゅう	さとう				
11 木	むぎごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			むぎごはん		ビビンバは、ごはんの上には野菜のお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、ごはんを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。	651	24.8
	ビビンバのく	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	ごめあぶら、ごま			
	きんしたまご	たまご								
	ちゅうかふうスープ	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、でんぷん				
12 金	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			ごはん		かれいは、砂や泥の海底に住んでいます。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。	630	27.7
	かれいのからあげこみソースかけ	かれい		はねぎ	しろねぎ	さとう、でんぷん	なたねあぶら			
	のっぺいに	とりにく、かまぼこ		にんじん	たけのこ、ごぼう しいたけ、えだまめ	さとう、でんぷん				
	ごまキャベツ				キャベツ		ごま			
15 月	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			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年出荷しています。食物せんいが多く含まれるので、便秘予防の効果があります。	669	27.2
	れんこんサンドフライ	とりにく			たまねぎ、れんこん しいたけ	こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	なまあげとぶたにくのみそいため	なまあげ、ぶたにく あかみそ		にんじん はねぎ	たけのこ、キャベツ しろねぎ、しょうが しいたけ	さとう、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			
16 火	クロワッサン ギョウにゅう		ギョウにゅう			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。	650	23.7
	スコッチエッグ	たまご、ぶたにく、とりにく			たまねぎ	パンこ				
	じゃがいものベーコンに	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					
17 水	ごはん ギョウにゅう		ギョウにゅう			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。	691	26.7
	あじフライ	あじ				こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん	こんにゃく、たまねぎ えだまめ、しょうが	じゃがいも、さとう				
	みどりキャベツ				キャベツ、きゅうり					

日曜	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)
	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質						
18木	ロウカットげんまいごはん チキンカレー やさしいソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	ロウカットげんまいごはん じゃがいも カレールウ	ごはん さとう、でんぶ パンこ	今日は「愛知を食べる学校給食の日」です。 冷菓みかんは1955年に神奈川県 の駿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。	642	22.8	
19金	ごはん あいちのれんこんハンバーグあおじ ソースかけ ◎あいちのあかもいりつみれじ る きゅうりとキャベツのそくせきづ け ⊕がまごおりみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく ぎゅうにゅう あかもいりすりみだんご あぶらあげ、あかみそ	ぎゅうにゅう あおじ にんじん チンゲンサイ にんじん しおこんぶ	たまねぎ、れんこん えのきたけ きゅうり、キャベツ	ごはん さとう、でんぶ パンこ さといも ゼリー	今日は「愛知を食べる学校給食の日」です。 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、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。	642	24.9			
22月	ごはん チキンのいちじくソースかけ じゃがいものしろみそしる ◎ごぼうのあまからいため	ぎゅうにゅう とりにく なまあげ、しろみそ	ぎゅうにゅう わかめ にんじん、はねぎ にんじん きパプリカ	たまねぎ、れんこん えのきたけ きゅうり、キャベツ ごぼう	ごはん さとう、でんぶ パンこ さといも さとう こめあぶら	ごぼうは、土の中に青つ根っこを 食べます。長いもので、1.5メー トルくらい伸びるものもあります。 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。	636	22.6			
23火	ごはん にしんのにつけ こうやどうふのいりに こまつなごまあえ	ぎゅうにゅう にしん こうやどうふ とりにく、はんぺん	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん こまつな	しょうが こんにゃく もやし	ごはん さとう さといも、さとう さとう ごま	にしんは、冷たい海にすむ魚で、 昔は北海道で大量に獲られていま 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。 昆布巻きの中身にしんそぼなど に使われています。	633	26.9			
24水	こめパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ ポークビーンズ サワーキャベツ こぶるノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう たら ぶたにく、だいず	ぎゅうにゅう にんじん わかめ、こんぶ あかすぎのり、ふり こぎかな	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、ズッキーニ きゅうり、とうもろこし	こめパン でんぶ、パンこ 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、煮でも、炒 めてもおいしく食べられます。 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。	719	34.9			
25木	むぎごはん ちゅうかはんのぐ ショーロンポー かいそうサラダ アーモンドごまかな	ぎゅうにゅう ぶたにく、えび ぶたにく わかめ、こんぶ あかすぎのり、ふり こぎかな	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ わかめ、こんぶ あかすぎのり、ふり こぎかな	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ キャベツ、たまねぎ きゅうり、とうもろこし	むぎごはん さとう、でんぶ パンこ はるさめ、こむぎこ アーモンド	舞茸は、「海の野菜」といわ れ、食物せんいやビタミン、ミ ネラルなどが多く含まれていま 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。	610	25.2			
26金	きしめん ごもきしめんのしる めひかりフライ(2こ) からしあえ	ぎゅうにゅう とりにく、かまぼこ あぶらあげ めひかり めひかり	ぎゅうにゅう にんじん こまつな、はねぎ めひかり	しろねぎ、しいたけ もやし、キャベツ とうもろこし	きしめん さとう こむぎこ、パンこ さとう なたねあぶら	めひかりは、漢字で「自光」と 書きます。目が青色に光ってい るの而得名つけられました。深海 魚で体長は15センチから20 センチです。骨ごと食べられる ので歯や骨を丈夫にするカル シウムがたくさん含まれます。	589	25.8			
29月	ごはん こめこホキフライのレモンソース かけ ぶたにくとじゃがいものきんぴら えだまめ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく えだまめ	ぎゅうにゅう にんじん あかパプリカ えだまめ	レモンかじゅう しょうが、こんにゃく たけのこ、ごぼう えだまめ	ごはん さとう、こめこ じゃがいも さとう	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。	682	26.0			
30火	ごはん ◎しのだのにくみそかけ しらすばしいりかきたまじる キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう とうふ、あぶらあげ さかなすりみ とりにく、あかみそ たまご しらすばし	ぎゅうにゅう ひじき にんじん チンゲンサイ にんじん、はねぎ あおじ	しるねぎ、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あり ます。今日は、けんちん信田に 肉みそをかけました。	631	25.6			

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。

こんな食べ物でかみかみ運動!



～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

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。

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

