



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)
		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 種実類			
10日(金)、13日(月)、14日(火)の3日間は、「新学年スタートダッシュメニュー」です。										
10	金	ごはん とりにくのからあげ しんたまねぎのみそしる ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ、あぶらあげ ミックスみそ まぐろあぶらづけ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ にんじん ごまつな にんじん ピーマン	ビタミン	たまねぎ	ごはん でんぶん なたねあぶら さとう	今年度も、新学年の最初の3日間は、みなさんに人気のメニューが登場します。新しいクラスで、楽しい給食の時間を過ごしましょう。	697	28.8
13	月	ロウカットげんまいごはん チキンカレー ポイルソーセージ サワーキャベツ	ぎゅうにゅう とりにく ソーセージ	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 キャベツ	ロウカット げんまいごはん じゃがいも さとう	今日のチキンカレーライスには、「チャツネ」という調味料が入っています。チャツネはインド料理によく使われ、カレーに入れることで、コクやうま味が出ます。	674	24.2	
14	火	ラーメン ごもくラーメンのスープ ミンチカツ ◎はるキャベツのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ぶたにく とりレバー のり	ぎゅうにゅう わかめ にんじん はねぎ にんじん ピーマン	はくさい、もやし マンマ、しろねぎ たまねぎ キャベツ	ラーメン ごむぎこ、パンこ なたねあぶら ごま、ごまあぶら	春キャベツは秋に種をまいて、春ごろに収穫します。鮮やかな黄緑色で、やわらかいのが特徴です。	629	28.0	
15	水	ごはん ごもくあつやきたまご もずくのみそしる くるみあえ ごさかな	ぎゅうにゅう たまご なまあげ ミックスみそ ごさかな	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな あおじそ にんじん にんじん	れんこん、しいたけ キャベツ	ごはん じゃがいも さとう くるみ	もずくは、わかめやひじきなどと同じ海そうの仲間です。表面がぬるぬるしているのが特徴で、このぬめりには、病気を防ぐ効果があります。	588	24.5	
16	木	入学・進級お祝い献立						今日(きょう)の給食は、入学・進級お祝い献立です。日本では昔から、お祝い事やお祭りなどのおめでたいときに、赤飯を食べる風習があります。	671	23.9
17	金	せきはん こめこいフライのレモンに すましじる キャベツのかおりあえ ◎おいおいデザート	ぎゅうにゅう あずき いか とうふ、かまぼこ	ぎゅうにゅう にんじん ごまつな あおじそ にんじん ピーマン	レモンかじゅう えのきたけ キャベツ	ごはん さとう なたねあぶら ごむぎこ ごま	4月19日は「よいきゅうりの日」です。今日(きょう)の「よいきゅうり」は、安城市でとれた「三河みどり」というブランドのきゅうりが使われています。	620	25.9	
20	月	ごはん いりどうふ しろみざかなフリッター(2こ) きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく たら おきあみ あおさ こんぶ	ぎゅうにゅう にんじん チンゲンサイ たけのこ、しいたけ	しょうが キャベツ、たけのこ きくらげ、しょうが にんにく きゅうり、もやし	ごはん さとう でんぶん ごむぎこ だいずあぶら なたねあぶら	チンゲンサイは安城市で作られる代表的な野菜です。旬は秋ですが、安城市では1年中、ビニールハウスで栽培しているので、どの時期の給食にもよく使われています。	658	26.3	
21	火	むぎごはん ピピンパのぐ きんしたまご わかめスープ ◎ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご わかめ ヨーグルト	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん はねぎ	しいたけ、にんにく もやし しろねぎ とうもろこし、はくさい	むぎごはん さとう ごめあぶら、ごま ごまあぶら でんぶん	ピピンパは韓国料理の一つで、韓国語では「ピビンパ」と言います。「ピビン」は混ぜる、「パ」はごはん、という意味があります。	646	25.1	
22	水	ごはん さばのおかかに じゃがいものそぼろに やさしいあまずあえ	ぎゅうにゅう さば、かつおぶし とりにく	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	しょうが こんにやく、たまねぎ グリーンピース キャベツ	ごはん じゃがいも さとう さとう	じゃがいもは、1年に2回旬があります。3月～6月頃に収穫するものを「新じゃが」といい、主な産地は長崎県や鹿児島県です。新じゃがは水分が多く、やわらかいのが特徴です。	641	26.5	
23	木	ごはん マーボービーンズ ショーロンポー はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく だいず、あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう にんじん 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 たまねぎ、キャベツ とうもろこし、きゅうり	ごはん さとう、でんぶん ごめあぶら はるさめ ごむぎこ はるさめ	大豆は、「畑の肉」とも言われ、肉と同じように、筋肉や血をつくるたんぱく質が多い食品です。今日のマーボービーンズには、細かく切った大豆が入っています。	655	25.6	

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				
	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			
24金	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう ハンバーグのトマトソースかけ コーンスープ ◎にじいろゼリー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	トマト にんじん	たまねぎ とうもろこし たまねぎ、グリーンピース	こめこパン さとう じゃがいも サイダーふうゼリー あまなつみかんゼリー いちご・ブルーベリーゼリー	オリーブオイル ホワイトルウ	赤い魚の兄弟たちの中で、1匹だけ真っ黒のスイミー。マグロに兄弟を食べられてしまったのをきっかけに、大きな魚から自分たちを守るためにスイミーが考えた方法は？	719	32.3
27月	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはんのぐ あげしゅうまい(2こ) かいそうサラダ	ぶたにく、えび ぶたにく	ぎゅうにゅう	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 たまねぎ	むぎごはん さとう、でんぶん こむぎこ	ごまあぶら なたねあぶら	今日の海そうサラダには、わかめや昆布、赤すぎのり、ふのりといろいろな種類の海そうが入っています。海そうには、お腹の中を掃除する食物せんいが多く含まれています。	608	24.7
28火	こがたロールパン ぎゅうにゅう やさいたっぷりやきそば 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	ぶたにく、ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ、もやし しょうが	こがたロールパン ちゅうかめん さとう こめあぶら		給食の焼きそばのめんは、鍋で混ぜる前に、スチームコンベクションオーブンという機械で焼いています。めんを焼くと、他の食材と一緒に混ぜたときに余分な水分が出にくくなり、おいしく仕上がります。	641	26.0
30木	わかめごはん ぎゅうにゅう あじのいそペフライ かきたまじる たけのこのとさに アセロラミニゼリー	あじ あじ	ぎゅうにゅう わかめ あおのり	にんじん みつば	たまねぎ、しいたけ たけのこ	ごはん パンこ、こむぎこ でんぶん さとう ゼリー	ごま なたねあぶら	たけのこは、名前の通り竹の子でも、大きくなると竹になります。旬は4月から5月です。竹は成長するスピードがとても早く、1日に1メートル以上伸びるものもあるそうです。	641	26.9

ご入学・ご進級おめでとうございます

学校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

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。

学校給食の内容
主食・牛乳・おかずの組み合わせで作られています。

主食 主にエネルギーになる
ごはん(週3回以上)
安城市産の「あいちのかおり」
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(ぎぬあかり)を20%使用
ラーメン・・・県内産小麦(ぎぬあかり)を50%使用
うどん、きしめん・・・県内産小麦(ぎぬあかり)を68%使用

パン(週1回程度)
県内産小麦(ぎぬあかり)を20%使用
愛知のツイストパンの小麦粉は県内産小麦(ぎぬあかり)を100%使用
米粉パンの米粉は安城市産うち米を80%使用

牛乳 主に体をつくる
牛乳が1本(200ml)つきます

おかず (主菜) おもに体をつくる
(副菜・副々菜) 主に体の調子を整える

◎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。

まいつき19には「しよくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。今年度も図書館司書さんとのコラボメニューを入れていきます。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。

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」とでとれたべもの

こめ ほうれんそう チンゲンサイ きゅうり

学校給食の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。
- 学校生活を豊かにし、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。

