

令和2年 4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 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	赤 主に体の組織をつくる食品		緑 主に体の調子を整える食品		黄 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		
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日	ラーメン	牛乳	牛乳			ラーメン		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。	853 35.7
	五目ラーメンのスープ	豚肉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	はくさい、もやし メンマ、白ねぎ				
	ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉、小麦粉	なたね油		
	◎春キャベツのナムル ⊕チーズドッグ		のり		キャベツ		ごま、ごま油		
13日	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			ロウカット 玄米ごはん		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。	900 31.8
	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	カレールー		
	ポイルソーセージ(2個)	ソーセージ							
	サワーキャベツ				キャベツ	さとう			
14日	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		今が旬の新たまねぎは、やわらかくて、辛味が少ないのが特徴です。普通のだまねぎは日持ちさせるために、収穫してから約1か月間風干に当てて乾燥させますが、新たまねぎは収穫してからすぐに出荷されます。	857 33.6
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉				でんぶん	なたね油		
	新たまねぎのみそ汁	豆腐、油揚げ ミックスみそ	わかめ	にんじん 小松菜	たまねぎ				
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ油漬 かつお節	しらす干し ひじき	にんじん ピーマン		さとう			
15日	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			米粉パン		絵本『スイミー』は、たくさんの赤い魚の兄弟の中で1匹だけ黒い魚のお話です。小さいころに読んだ覚えがある人も多いと思います。中学生のみなさんが今読み直してみると、小さいころとは違うとらえ方ができるかもしれません。	827 37.1
	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			
	コーンスープ	ベーコン	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	オリーブオイル ホワイトルウ		
	◎虹色ゼリー	図書コラボメニュー「スイミー」 クラゲをイメージしたゼリーです。					サイダー風ゼリー 甘夏みかんゼリー いちご ブルーベリーゼリー		
16日	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			ごはん		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1m以上伸びる竹もあるそうです。	765 29.9
	あじの磯辺フライ	あじ	青のり			パン粉、小麦粉	ごま、なたね油		
	かきたま汁	卵、豆腐		にんじん みつば	たまねぎ、しいたけ	でんぶん			
	たけのこの土佐煮 アセロラミニゼリー	かつお節			たけのこ	さとう	ゼリー		
17日	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		4月19日は「よいきゅうりの日」です。安城市では約65年前からきゅうりが栽培されています。今日のもやしときゅうりのごまあえには、安城市で収穫された「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。	805 32.3
	にしんの煮付け	にしん			しょうが	さとう			
	豚肉と野菜の細切り炒め	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ、たけのこ きくらげ、しょうが にんにく	さとう、でんぶん			
	もやしときゅうりのごまあえ 型抜きチーズ		チーズ		きゅうり、もやし	さとう	ごま		
20日	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		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く含まれています。今日のマーボービーフンには細かく切った大豆が入っています。	878 33.5
	マーボービーフン	豆腐、豚肉 大豆、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ きくらげ、しょうが にんにく	さとう、でんぶん	米油		
	ショーロンポー(2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、小麦粉			
	春雨サラダ 小魚		小魚	にんじん	とうもろこし、きゅうり	はるさめ			
21日	入学・進級お祝い献立								
	赤飯	牛乳	小豆	牛乳		ごはん		今日の給食は、入学・進級お祝い献立です。日本では昔から、赤色には悪いことを追い払う力があると信じており、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。	827 28.2
	米粉いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	米粉、さとう	なたね油		
	すまし汁	豆腐、かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ				
	キャベツのかおりあえ			青じそ	キャベツ				
	ごましお						ごま		
⊕お祝いデザート						お祝いデザート			
22日	小型ロールパン	牛乳	牛乳			小型ロールパン		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プンという機械で焼いています。めんを焼くことによって、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。	747 29.8
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん ピーマン	キャベツ、もやし しょうが	中華めん			
	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ			たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう	米油		
	コーヒー牛乳の素					さとう	コーヒー牛乳の素		
23日	麦ごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		今日のお海そうらだには、わかめや昆布、赤ずきりの、ふのりなどいろいろな種類の海そうが入っています。海そうには、腸内環境を整える食物せんいが多く含まれています。	783 30.3
	中華飯の具	豚肉、えび		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	さとう、でんぶん	ごま油		
	揚げしゅうまい(3個)	豚肉			たまねぎ	小麦粉	なたね油		
	海そうらだ		わかめ、昆布 赤ずきのり ふのり		きゅうり とうもろこし				
24日	麦ごはん	牛乳	牛乳			麦ごはん		ピビンパは韓国料理の一つで、韓国語では「ビビムパ」を言います。「ビビム」は混ぜる、「パ」はごはん、という意味があります。	782 29.0
	ピビンパの具	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		
	わかめスープ		わかめ	にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、とうもろこし はくさい	でんぶん			
	⊕ヨーグルト		ヨーグルト						

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	2群	3群	4群	5群	6群			
		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			
27月	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		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。	803 31.7	
	さばのおかか煮	さば、かつお節			しょうが					
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉		にんじん		こんやく、たまねぎ	じゃがいも			
	野菜の甘酢あえ			にんじん		グリーンピース	さとう			
	ハニービーンズ	大豆				キャベツ	さとう、はちみつ			
28火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		もずくは、わかめやひじきなどと同じ海そうの仲間です。もずくのぬめりは「フコイダン」という成分で、最近の研究では、がん細胞の増加を抑える効果があることが分かっています。	797 26.1	
	五目厚焼き卵	卵		にんじん 小松菜、青じそ	れんこん、しいたけ					
	もずくのみそ汁	生揚げ ミックスみそ	もずく	にんじん			じゃがいも			
	くるみあえ			にんじん			さとう			くるみ
	きらず揚げ					キャベツ				きらず揚げ
30木	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		チンゲンサイは、安城市の特産物の一つです。旬は秋ですが、安城市では1年を通してビニールハウスで栽培し、年間約14トン出荷されています。今日の給食にも、安城市産のチンゲンサイが使われています。	791 30.0	
	いり豆腐	豆腐、豚肉		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、しいたけ	さとう、でんぷん				
	白身魚フリッター（2個）	たら	おきあみ あおさ				小麦粉			大豆油 なたね油
	きゅうりのこんぶあえ		昆布			きゅうり				

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。

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。

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



ほうれん草



チンゲンサイ



きゅうり

〈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）

パン（週1回程度）



安城市産の「あいちのかおり」



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

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（きぬあかり）を20%使用
ラーメン・・・県内産小麦（きぬあかり）を50%使用
うどん、きしめん・・・県内産小麦（きぬあかり）を68%使用

牛乳 主に体の組織をつくる

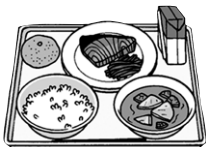
牛乳が1本（200ml）つきます



おかず 〈主菜〉主に体の組織をつくる
〈副菜・副々菜〉主に体の調子を整える



学校給食の7つの目標



1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



2 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。



3 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。



4 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。



5 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。



6 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。



7 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。

