

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和3年4月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立名	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 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			
12日(月)、13日(火)、14日(水)の3日間は、「新学年スタートメニュー」です。										
12月	ごはん とりにくからあげ しんじゃがとしんたまねぎのみそしる ごまきゅうり	とりにく あぶらあげ あかみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ きゅうり	こめ でんぶん	なたねあぶら	じゃがいもは、1年に2回旬があります。3月～6月頃にとれるものを「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。	691	25.4
13火	むぎごはん ビビンバのぐ きんしたまご ワントンスープ いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	こめ、おおむぎ さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら	今日のビビンバには、安城市でとれたチンゲンサイを多く使っています。地元野菜をしっかりと食べ、じょうぶな体を作ってほしいです。	649	25.6
14水	ロウカットげんまいごはん チキンカレー コーンフライ はちみつレモンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	ぎゅうにゅう	チーズ だっしふんにゅう にんじん はねぎ	たまねぎ グリーンピース とうもろこし たまねぎ キャベツ、きゅうり レモンかじゅう	こめ、げんまい じゃがいも じゃがいも、パンこ こむぎこ はちみつ、さとう	カレールー なたねあぶら オリーブオイル	今日のチキンカレーには、「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。	702	21.7
15木	わかめごはん さんまのしょうがに こうやどうふのいりに アーモンドあえ	ぎゅうにゅう さんま こうやどうふ とりにく、ほんべん	わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが こんにゃく、たけのこ キャベツ	こめ さとう、でんぶん さとう	アーモンド	アーモンドは、丸粒、スライス、粉末などいろいろな形で食べます。給食のアーモンドあえには、刻んだものと粉末のものの2種類のアーモンドを使っています。	642	29.0
16金	ごはん マーボービーンズ やさしいしゅうまい もやしときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ、ぶたにく だいがい、あかみそ とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ、しろねぎ しょうが、にんにく とうもろこし たまねぎ もやし、きゅうり	こめ さとう、でんぶん こむぎこ さとう	こめあぶら	4月19日は、「よいきゅうりの日」です。今日の給食の「もやしときゅうりのあえもの」には、西三河冬春きゅうり部会からいただいた「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。	652	27.6
19月	むぎごはん ちゅうかはんのぐ はるまき もやしのナムル	ぎゅうにゅう 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 にんじん にら	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ キャベツ、もやし エリンギ もやし、しょうが	こめ、おおむぎ さとう、でんぶん こむぎこ ごまあぶら	ごまあぶら なたねあぶら ごまあぶら	もやしは主に、大豆、緑豆、ブラックマッペの3種類からできます。もやしは、室内で日光に当てずに水につけて育てるので、1年中収穫することが出来ます。給食で使用しているもやしは、緑豆もやしです。	627	23.3
20火	こめこパン(こむぎいり) ほうれんそういりオムレツ キャベツとソーセージのコンソメ ファイバーゼリーのフルーツあえ	ぎゅうにゅう たまご フランクフルトソーセージ カップにいれてたべましょう。	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん さやいんげん	キャベツ、たまねぎ とうもろこし みかん、パイナップル	こめこパン じゃがいも ファイバーゼリー		ファイバーとは、英語で食物せんいのことです。便秘や肥満を予防するため、積極的にとるとよい成分です。ファイバーゼリーは食物せんいが多く入ったゼリーです。	622	26.8
21水	ラーメン ごもくラーメンのしる こめこホキフライのこうみソースかけ こふきいも	ぎゅうにゅう ぶたにく ホキ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん、にら	はくさい、もやし メンマ、しろねぎ しょうが レモンかじゅう	ラーメン こめこ、さとう じゃがいも	なたねあぶら	ホキは、ニュージーランドやオーストラリアの近くの海でとれる白身魚です。味にくせがなく、調理しても身が縮まらず、やわらかいのが特徴です。今日はフライに、しょうがやレモン果汁の入った香味ソースをかけています。	616	27.8
22木	ごはん いわしのうめに だいずとやさいののもの きゅうりのこんぶあえ ごはん しのだのみそかけ ちゃんこに ポイルキャベツ たくじょうあまみそ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく、だいず しおこんぶ とうふ あぶらあげ、たら とりにくだんご あまみそ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん にんじん	うめ こんにゃく、たまねぎ たけのこ きゅうり もやし、ごぼう こんにゃく キャベツ	こめ じゃがいも さとう こめ さとう		今日のいわしは、腎ごと食べることが出来ます。いわしにはカルシウムの吸収率を高めるビタミンDも多いため、じょうぶな骨や歯を作るのに役立ちます。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。愛知県はキャベツの産地で、由原市や豊橋市で多くとれます。キャベツに含まれるビタミンUには、胃を守る効果があります。	622	26.3
23金	こがたロールパン やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ソーセージ こざかな	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ、もやし しょうが たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	こがたロールパン ちゅうかめん さとう	アーモンド	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。	631	23.1
26月	こがたロールパン やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに アーモンドこざかな	ぎゅうにゅう ぶたにく、ちくわ ソーセージ こざかな	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ、もやし しょうが たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	こがたロールパン ちゅうかめん さとう	アーモンド	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。	643	28.1

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				
27 火	せきはん ぎゅうにゅう	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	緑黄色野菜	米・パン・めん	油脂	入学・進級のお祝い献立です。赤飯や花形のかまぼこが入ったすまし汁、お祝いゼリーがついています。日本では昔から、お祝い事やお祭りなどおめでたい時に、赤飯を食べます。	598	20.8	
	しろみざかなのフリッター(2こ)	大豆	小魚・海藻	その他の野菜	いも・さとう	なたねあぶら				
	チンゲンサイいりすましじる	とうふ、かまぼこ		しめじ						
	こまつなのおひたし			こまつな	さとう					
	⊗おいおいデザート				おいおいデザート					
28 水	ごはん ぎゅうにゅう	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	「きらず」とは、おからのことで、大豆から豆腐の原料となる豆乳を絞った後に残ったものです。おからには、腸の働きをよくしてくれる食物せんいが多くあります。きらず揚げは、よくかんで食べましょう。	630	25.6	
	ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	ほうれんそうにんじん	しいたけ グリンピース					
	ぶたにくとやさいのほそぎりいため	ぶたにく		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				
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう				
	きらずあげ				きらずあげ	ごま				
30 金	ごはん ぎゅうにゅう	たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質	5月5日は、こどもの日です。「かしわ」の葉は、新芽が出るまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないことを願い、かしわもちを食べるようになったといわれています。休日が続くため、今日、かしわもちをつけました。	640	21.6	
	こめこししゃもフライのあまからソースかけ(2こ)		ししゃも		こめこ、さとう	なたねあぶら				
	わかたけじる	とりにく	わかめ	にんじん はねぎ	たけのこ、しろねぎ えのきたけ					
	キャベツのかおりあえ			あおじそ	キャベツ					
	⊗かしわもち				かしわもち					
<p>ご入学・ご進級おめでとーございませう</p> <p>学校給食では、子どもたちが元気に学校生活を送ることができるように、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。</p>								摂取基準: エネルギー(kcal)	650	
								たんぱく質(%)	13-20	

学校給食では、子どもたちが元気に学校生活を送ることができるように、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。

〈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SBL」を100%使用
- ・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(ゆめあかり)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(ゆめあかり50%、きぬあかり50%)を100%使用
- ・うどん、きしめん・・・県内産小麦(きぬあかり)を100%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〉主に体をつくる
 〈副菜・副夕菜〉主に体の調子を整える

4月から、給食の牛乳が紙パック入りに変わります。



お知らせ
 材料は都谷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「養育の日〜おうちでごはんの日〜」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。

こんげつ(きゅうり)ととうじょう(こめ)する「あんじょう」と「となりのし」ととれるたべもの



学校給食について こんなことに気を付けています

食 材

地域でとれる旬の食材を中心とし、なるべく国産のものを使用しています。

献 立

行事食や郷土料理、地場産物を使った料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。

栄 養

文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。

調 理・衛 生

野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物を除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染しないよう、エプロンを使い分けるなど、衛生管理には細心の注意を払っています。

