

# 令和3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<br>主食、牛乳<br>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)<br>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               |              |                                                                                                             |             |
| <b>12日(月)、13日(火)、14日(水)の3日間は、「新学年スタートのチャツネ」です。</b> |                              |                |                 |                |                |                        |                  |              |                                                                                                             |             |
| 12月                                                | ロウカット玄米ごはん                   | 牛乳             |                 |                |                |                        | 米、玄米             |              | 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。                                     | 895<br>26.2 |
|                                                    | チキンカレー                       |                | 鶏肉              | チーズ<br>脱脂粉乳    | にんじん           | たまねぎ<br>グリーンピース        | じゃがいも            | カレールウ        |                                                                                                             |             |
|                                                    | コーンフライ                       |                |                 |                |                | とうもろこし<br>たまねぎ         | じゃがいも<br>パン粉、小麦粉 | なたね油         |                                                                                                             |             |
|                                                    | はちみつレモンサラダ                   |                |                 |                | にんじん           | キャベツ、きゅうり<br>レモン果汁     | はちみつ、さとう         | オリーブオイル      |                                                                                                             |             |
| 13火                                                | 麦ごはん                         | 牛乳             |                 |                |                |                        | 米、大麦             |              | 今日のピビンパには、安城市でとれたチンゲンサイを多く使っています。地元の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。                                             | 786<br>29.4 |
|                                                    | ピビンパの具                       |                | 豚肉              |                | チンゲンサイ         | しいたけ、にんにく<br>もやし       | さとう              | 米油、ごま、ごま油    |                                                                                                             |             |
|                                                    | 錦糸卵                          |                | 卵               |                |                |                        |                  |              |                                                                                                             |             |
|                                                    | ワンタンスープ                      |                |                 |                | にんじん<br>葉ねぎ    | はくさい、きくらげ<br>メンマ、白ねぎ   |                  | ワンタンの皮       |                                                                                                             |             |
| 14水                                                | ごはん                          | 牛乳             |                 |                |                |                        | 米                |              | 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。                          | 850<br>29.6 |
|                                                    | 鶏肉の唐揚げ                       |                | 鶏肉              |                |                |                        |                  | でんぶん<br>なたね油 |                                                                                                             |             |
|                                                    | 新じゃがと新たまねぎのみそ汁               |                | 油揚げ、赤みそ         | わかめ            | にんじん           | たまねぎ                   | じゃがいも            |              |                                                                                                             |             |
|                                                    | ごまきゅうり                       |                |                 |                |                | きゅうり                   |                  | ごま           |                                                                                                             |             |
| 15木                                                | わかめごはん                       | 牛乳             |                 | 牛乳、わかめ         |                |                        | 米                |              | 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。                                   | 802<br>34.5 |
|                                                    | さんまのしょうがが煮                   |                | さんま             |                |                | しょうが                   |                  |              |                                                                                                             |             |
|                                                    | 高野豆腐の炒り煮                     |                | 高野豆腐、鶏肉<br>はんぺん |                | にんじん<br>さやいんげん | こんにゃく、たけのこ             | 里いも、さとう          |              |                                                                                                             |             |
|                                                    | アーモンドあえ                      |                |                 |                | 小松菜            | キャベツ                   | さとう              | アーモンド        |                                                                                                             |             |
| 16金                                                | ごはん                          | 牛乳             |                 | 牛乳             |                |                        | 米                |              | 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。                  | 851<br>34.4 |
|                                                    | マーボービーンズ                     |                | 豆腐、豚肉<br>大豆、赤みそ |                | にんじん<br>葉ねぎ    | たまねぎ、白ねぎ<br>しょうが、にんにく  | さとう、でんぶん         | 米油           |                                                                                                             |             |
|                                                    | 野菜しゅうまい(2個)                  |                | 鶏肉、豚肉           |                | にんじん<br>ほうれん草  | とうもろこし<br>たまねぎ         | 小麦粉              |              |                                                                                                             |             |
|                                                    | もやしときゅうりのあえもの                |                |                 |                |                | もやし、きゅうり               | さとう              |              |                                                                                                             |             |
| 19月                                                | ごはん                          | 牛乳             |                 | 牛乳             |                |                        | 米                |              | 今日のいわしは、骨ごと食べることができます。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。                                      | 779<br>31.2 |
|                                                    | いわしの梅煮                       |                | いわし             |                |                | 梅                      |                  |              |                                                                                                             |             |
|                                                    | 大豆と野菜の煮物                     |                | 豚肉、大豆           |                | にんじん<br>さやいんげん | こんにゃく<br>たまねぎ、たけのこ     | じゃがいも<br>さとう     |              |                                                                                                             |             |
|                                                    | きゅうりのこんぶあえ                   |                |                 | 塩昆布            |                | きゅうり                   |                  |              |                                                                                                             |             |
| 20火                                                | ごはん                          | 牛乳             |                 | 牛乳             |                |                        | 米                |              | 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、田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、胃の粘膜を修復する効果があります。 | 778<br>26.3 |
|                                                    | 信田のみそかけ                      |                | 豆腐、油揚げ<br>たら    | ひじき            | にんじん           |                        |                  |              |                                                                                                             |             |
|                                                    | ちゃんこ煮                        |                | 鶏肉団子            |                | にんじん<br>にら     | もやし、ごぼう<br>こんにゃく       | さとう              |              |                                                                                                             |             |
|                                                    | ポイルキャベツ                      |                |                 |                |                | キャベツ                   |                  |              |                                                                                                             |             |
| 21水                                                | 赤飯                           | 牛乳             | 小豆              | 牛乳             |                |                        | 米、もち米            |              | 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、赤飯を食べる風習があります。                     | 790<br>26.3 |
|                                                    | 白身魚のフリッター(3個)                |                | たら              | おきあみ、あおさ       |                |                        | 小麦粉              | 大豆油、なたね油     |                                                                                                             |             |
|                                                    | チンゲンサイ入りすまし汁                 |                | 豆腐、かまぼこ         |                | チンゲンサイ<br>にんじん | しめじ                    |                  |              |                                                                                                             |             |
|                                                    | 小松菜のおひたし                     |                |                 |                | 小松菜            | もやし                    | さとう              |              |                                                                                                             |             |
| 22木                                                | 米粉パン(小麦入り)                   | 牛乳             |                 | 牛乳             |                |                        | 米粉パン             |              | 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。                                 | 747<br>32.1 |
|                                                    | ほうれん草入りオムレツ                  |                | 卵               |                | ほうれん草          |                        |                  |              |                                                                                                             |             |
|                                                    | キャベツとソーセージのコンソメ煮             |                | フランクフルトソーセージ    |                | にんじん<br>さやいんげん | キャベツ、たまねぎ<br>とうもろこし    | じゃがいも            |              |                                                                                                             |             |
|                                                    | ファイバーゼリーのフルーツあえ              |                |                 |                |                | みかん、パイナップル             | ファイバーゼリー         |              |                                                                                                             |             |
| 23金                                                | ラーメン                         | 牛乳             |                 | 牛乳             |                |                        | ラーメン             |              | 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。      | 811<br>34.3 |
|                                                    | 五目ラーメンの汁                     |                | 豚肉              | わかめ            | にんじん<br>葉ねぎ    | はくさい、もやし<br>メンマ、白ねぎ    |                  |              |                                                                                                             |             |
|                                                    | 米粉ホキフライの香味ソースかけ              |                | ホキ              |                |                | しょうが、レモン果汁             | 米粉、さとう           | なたね油         |                                                                                                             |             |
|                                                    | 粉ふきいも                        |                |                 |                |                |                        | じゃがいも            |              |                                                                                                             |             |
| 26月                                                | 麦ごはん                         | 牛乳             |                 | 牛乳             |                |                        | 米、大麦             |              | もやしは主に、大豆、緑豆、ブラックマッペの3種類の豆からできます。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できます。給食で使用しているもやしは、緑豆もやしです。            | 811<br>29.6 |
|                                                    | 中華飯の具                        |                | 豚肉、えび           |                | にんじん<br>チンゲンサイ | たけのこ、はくさい<br>たまねぎ、きくらげ | さとう、でんぶん         | ごま油          |                                                                                                             |             |
|                                                    | 春巻                           |                | 豚肉              |                | にんじん<br>にら     | キャベツ、もやし<br>エリンギ       | 小麦粉              | なたね油         |                                                                                                             |             |
|                                                    | もやしのナムル                      |                |                 |                | にんじん           | もやし、しょうが               |                  | ごま油          |                                                                                                             |             |

| 日 曜                                    | 献立名<br>主食、牛乳<br>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)<br>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<br>肉・魚・卵<br>豆・豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品<br>小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜    | 4群<br>その他の野菜<br>果物・きのこ         | 5群<br>米・パン・めん<br>いも・さとう | 6群<br>油脂<br>種実類 |                                                                                                       |                             |
| 27 火                                   | ごはん                          | 牛乳                   | 牛乳                    |                |                                | 米                       |                 | 「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。        | 820<br>29.5                 |
|                                        | 五目厚焼き卵                       | 卵                    | ひじき                   | ほうれん草<br>にんじん  | しいたけ<br>グリーンピース                |                         |                 |                                                                                                       |                             |
|                                        | 豚肉と野菜の細切り炒め                  | 豚肉                   |                       | にんじん<br>ピーマン   | キャベツ、たけのこ<br>きくらげ、しょうが<br>にんにく | さとう、でんぷん                |                 |                                                                                                       |                             |
|                                        | きゅうりとわかめの酢の物                 |                      | わかめ                   |                | きゅうり                           | さとう                     | ごま              |                                                                                                       |                             |
|                                        | きらず揚げ                        |                      |                       |                |                                | きらず揚げ                   |                 |                                                                                                       |                             |
| 28 水                                   | 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。         | 757<br>32.0                 |
|                                        | 野菜たっぷり焼きそば                   | 豚肉、ちくわ               |                       | にんじん           | キャベツ、もやし<br>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<br>グリーンピース        | さとう                     | 米油              |                                                                                                       |                             |
|                                        | アーモンド小魚                      |                      | 小魚                    |                |                                |                         | アーモンド           |                                                                                                       |                             |
| 30 金                                   | ごはん                          | 牛乳                   | 牛乳                    |                |                                | 米                       |                 | 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、子孫繁栄の願いを込めてかしわもちを食べるようになったといわれています。休日が続くので、今日、かしわもちをつけました。 | 862<br>27.3                 |
|                                        | 米粉ししゃもフライの<br>甘辛ソースかけ (3個)   |                      | ししゃも                  |                |                                | 米粉、さとう                  | なたね油            |                                                                                                       |                             |
|                                        | 若竹汁                          | 鶏肉                   | わかめ                   | にんじん<br>葉ねぎ    | たけのこ、白ねぎ<br>えのきたけ              |                         |                 |                                                                                                       |                             |
|                                        | キャベツのかおりあえ                   |                      |                       | 青じそ            | キャベツ                           |                         |                 |                                                                                                       |                             |
|                                        | かしわもち                        |                      |                       |                |                                | かしわもち                   |                 |                                                                                                       |                             |
| 摂取基準：エネルギー(kcal) 830<br>たんぱく質(%) 13.20 |                              |                      |                       |                |                                |                         |                 |                                                                                                       |                             |

## ご入学・ご進級おめでとございます

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)



・安城市産の「あいちのかおりSBL」を100%使用

パン (週1回程度)



・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



4月から、給食の牛乳が紙パック入りになります。



#### 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。

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



きゅうり



チンゲンサイ

## 学校給食について

## こんなことに気をつけています

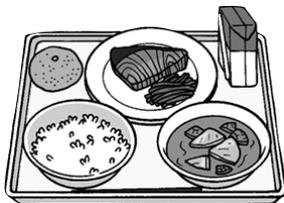
### 食 材

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。

