

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)



安城市南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			
		肉、魚、卵 肉、魚、卵 肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 牛乳、乳製品 牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜 緑黄色野菜	その他の野菜 その他の野菜 その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん 米、パン、めん 米、パン、めん いも、さとう	油脂 油脂 油脂 種実類			
<b>12日(月)、13日(火)、14日(水)の3日間は、「新学年スタートの3日メニュー」です。</b>										
12月	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、げんまい		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	
	チキンカレー	とりにく	チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールー			
	コーンフライ		だつしふんにゅう		とうもろこし	じゃがいも、パンこ	なたねあぶら			
	はちみつレモンサラダ			にんじん	たまねぎ	こむぎこ	オリーブオイル			
13火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		今日のピピンパには、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	
	ピピンパのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく	さとう	こめあぶら、ごま			
	きんしたまご	たまご			はくさい、きくらげ		ごまあぶら			
	ワンタンスープ			にんじん	はくさい、きくらげ	ワンタンのかわ				
14水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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	
	とりにくのからあげ	とりにく			たまねぎ	じゃがいも	なたねあぶら			
	しんじゃがとしんたまねぎのみそしる	あぶらあげ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ごま			
	ごまきゅうり	あかみそ			きゅうり					
15木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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2種類のアーモンドを使っています。	642	
	さんまのしょうがに	さんま			しょうが					
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ		にんじん	こんにやく、たけのこ	さとう、さとう				
	アーモンドあえ	とりにく、ほんべん		こまつな	キャベツ	さとう	アーモンド			
16金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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	
	マーボービーンズ	とうふ、ぶたにく		にんじん	たまねぎ、しろねぎ	さとう、でんぶん	こめあぶら			
	やさしいしゅうまい	とりにく		にんじん	とうもろこし	こむぎこ				
	もやしときゅうりのあえもの	ぶたにく		ほうれんそう	たまねぎ	さとう				
19月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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。	622	
	いわしのうめに	いわし			うめ					
	だいずとやさいののもの	ぶたにく、だいず		にんじん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも				
	きゅうりのこんぶあえ		しおこんぶ	さやいんげん	たけのこ	さとう				
20火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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。	631	
	しのだのみそかけ	とうふ	ひじき	にんじん						
	ちゃんこに	とりにく、だんご		にんじん、にら	もやし、ごぼう	さとう				
	ポイルキャベツ				こんにやく					
21水	せきはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、もちごめ		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。白米では昔から、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	
	しろみぎかなのフリッター(2こ)	たら	おきあみ			こむぎこ	だいずあぶら			
	チンゲンサイいりすましじる	とうふ、かまぼこ		チンゲンサイ	しめじ	さとう	なたねあぶら			
	こまつなのおひたし			にんじん	もやし	さとう				
22木	こめこパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめこパン		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。	622	
	ほうれんそういりオムレツ	たまご		ほうれんそう						
	キャベツとソーセージのコンソメ	フランクフルトソーセージ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも				
	ファイバーゼリーのフルーツあえ			さやいんげん	とうもろこし	ファイバーゼリー				
23金	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			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。	616	
	ごもくラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	にんじん	はくさい、もやし	こめこ、さとう	なたねあぶら			
	こめこホキフライのこうみソースかけ	ホキ		はねぎ	しょうが					
	こふきいも				レモンかじゅう	じゃがいも				
26月	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		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	
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく、えび		にんじん	たけのこ、はくさい	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ、もやし	こむぎこ	なたねあぶら			
	もやしのナムル			にんじん	エリンギ	ごまあぶら				

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	ごはん ぎゅうにゅう	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	「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腐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 グリーンピース					
	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、でんぷん				
	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					ごま				
28 水	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こがたロールパン		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てくなくなり、おいしく仕上がります。	643	28.1	
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん				
	ソーセージのケチャップに	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				
	アーモンドごさかな		ごさかな			こめあぶら アーモンド				
30 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ		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	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					
								摂取基準：エネルギー(kcal)	650	
								たんぱく質(%)	13-20	

## ご入学・ご進級おめでとうございます

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) 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。

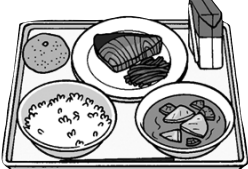



**お知らせ**  
材料は都谷によりかわることがあります。は、かみかみメニューです。  
◎は、新献立です。お楽しみに。  
⊗は、業者直送です。容器は学校で処理してください。  
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。今年度も図書館司書さんとのコラボメニューを入れていきます。食材は主な食品が記載してあります。アレルギーについては、食物アレルギー詳細献立表をご覧ください。

こんげつ(ごぼう)のきゅう(きゅうり)しく(しょうゆ)にと(とう)じょう(しょう)する「あん(あんじょう)じょう(じょう)」と(と)なり(なり)の(の)し(し)」で(で)と(と)れる(れる)た(た)べ(べ)もの(もの)



## 学校給食について こんなことに気を付けています

<p><b>食 材</b></p> <p>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。</p> 	<p><b>献 立</b></p> <p>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。</p> 	<p><b>栄 養</b></p> <p>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。</p> 	<p><b>調 理・衛 生</b></p> <p>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。</p> 
---	--	--	---

