

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
 令和3年5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	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ 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 肉、魚、卵 主菜、副菜、その他の順序	牛乳、乳製品 小魚、海藻	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう	油脂 種類				
6 木	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			うどん		⑤目とは、「いろいろな材料を、味や栄養などバランスを考慮して合わせたもの」という意味です。今日の⑤目うどんにもたくさんの食材が入っています。何種類あるのか、数えてみてください。	623	25.2
	ごもくみそうどんのしる	ぶたにく、あかみそ	にんじん さやいんげん	たまねぎ、はくさい たけのこ、しいたけ	でんぶん、さとう					
	れんこんサンドフライ	とりにく		れんこん、たまねぎ しいたけ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら				
	もやしとほうれんそうのおひたし		ほうれんそう	もやし	さとう					
7 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		⑥卵は、たんぱく質や脂質、ビタミンなどいろいろな栄養素がバランスよく含まれていることから、「完全栄養食品」と言われています。今日はしらす干し入りかきたま汁に卵が入っています。	613	22.9
	てりやきにくだんご(2こ)	とりにく		たまねぎ						
	しらすぼしりかきたまじる	たまご、とうふ	しらすぼし	こまつな にんじん、はねぎ	しろねぎ、しいたけ	でんぶん				
	れんこんサラダ			れんこん、きゅうり とうもろこし						
たくじょうごまドレッシング						ドレッシング				
10 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		⑦豚肉に含まれているビタミンB1には、疲れをとる効果があります。また、たまねぎやしょうがと一緒に食べることで、さらにビタミンB1が体に吸収されやすくなります。	637	26.2
	ぶたにくのしょうがいため	ぶたにく		たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぶん					
	とうにゅういりみそしる	なまあげ、しろみそ とうにゅう	にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ えのきたけ						
	⑧ねばヨーグルト		ヨーグルト							
11 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		今日の給食は、みなさんに人気のピビンバです。ピビンバには肉だけでなく、チンゲンサイやもやしなどの野菜がたくさん入っています。最後にごま油を入れることで、香りがよくなります。	669	25.3
	ピビンバのく	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら			
	きんしたまご	たまご								
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん はねぎ	しろねぎ とうもろこし	でんぶん				
⑨こめこチョコドッグ						こめこチョコドッグ				
12 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		⑩高野豆腐は、豆腐を凍らせた後、乾燥させた保存食です。スポンジのように小さい穴が空いているので、味がしみ込みやすく、和食の煮物や炒め物によく使われています。	651	33.6
	あじのなんばんづけ(2こ)	あじ	はねぎ	しろねぎ	でんぶん、さとう	なたねあぶら				
	えびとこやどうふのうまに	えび、こやどうふ とりにく、ちくわ	にんじん さやいんげん	たまねぎ、しいたけ	でんぶん、さとう					
	キャベツのごまゆかり		あかじそ	キャベツ		ごま				
13 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		きくらげはきのこの仲間です。コリコリとした食感が特徴です。給食に入っているきくらげは細く切られていますが、木に生えているきくらげは人の耳の形に似ています。	616	23.1
	ショーロンポー	ぶたにく		たまねぎ、キャベツ	はるさめ、こむぎこ					
	なまあげのオイスターソースいため	ぶたにく なまあげ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶん					
	きゅうりのナムル	のり		きゅうり		ごま、ごまあぶら				
14 金	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		⑪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。今日の豆入りカレースープに大豆が入っています。	652	25.9
	ロングカツ	ぶたにく、とりにく		たまねぎ	こむぎこ、パンこ	なたねあぶら				
	ポイルキャベツ			キャベツ						
	まめいりカレースープ	とりにく、だいず	にんじん	たまねぎ	じゃがいも、でんぶん					
こぶくろとんかつソース										
17 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		きびなごは、体の長さが10センチくらいの小さな魚です。「きび」は帯、「なご」は小魚という意味で、体に帯のような模様があるのが特徴です。今日はきびなごを唐揚げにして、食べやすいようにあんをかけました。	605	26.3
	◎きびなごのぎんあんかけ		きびなご		さとう、でんぶん	なたねあぶら				
	さといものそぼろに	とりにく はんぺん	にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ	さといも、さとう					
	いそかあえ	のり		キャベツ、もやし	さとう					
18 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		キムチは韓国で生まれた漬物です。家で手作りされるものが多く、白菜やきゅうり、大根などいろいろな食材で作られます。キムチは辛いというイメージがありますが、給食では辛味が少ないものを選んでいきます。	678	28.5
	チャプチェ	ぎゅうにく	にんじん はねぎ	たけのこ、しろねぎ しいたけ、にんにく	はるさめ、さとう	ごまあぶら こめあぶら				
	とうふとあさりのキムチチゲ	あさり、とうふ ソーセージ ミックスみそ	にら	キャベツ、もやし はくさいキムチ、しめじ						
	アーモンド					アーモンド				
19 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		アスパラガスには、茎にグリーンアスパラガスとホワイトアスパラガスがあります。この2種類の違いは育て方で、グリーンアスパラガスは日に当てて育て、ホワイトアスパラガスは、日に当てないよう土をかぶせて育てます。	691	24.8
	とりにくのごまよごし	とりにく			でんぶん、さとう	なたねあぶら ごま				
	ふだまじる	かまぼこ		こまつな にんじん	えのきたけ	ふ				
	アスパラガスとキャベツのわふうサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ、とうもろこし					
たくじょうわふうクリームドレッシング						ドレッシング				
20 木	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		⑫冷漬みかんは1955年に神奈川県で販売されたのが始まりで、その後学校給食の人気デザートになりました。みかんの糖分は冷やすと甘みが増える性質があります。	688	27.8
	カレーソース	ぶたにく とりレバー	だっしふんにゅう	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			
	やさしいソテー	ベーコン	あかパプリカ	キャベツ、とうもろこし						
	れいとうみかん			みかん						
21 金	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			スライスパン		さわらは、漢字で「魚」へんに「養」と書き、字の通り養が旬の魚です。白身魚ですが、脂身が多くやわらかいのが特徴で、煮付けや西京焼きなどいろいろな調理方法で食べられます。今日はバジルを使ったハーブ焼きにしました。	638	28.3
	さわらのハーブ焼き	さわら	バジル							
	スコッチブロス	ベーコン しろいんげんまめ	にんじん	たまねぎ、セロリ	じゃがいも おおむぎ					
	あおパパイアのサラダ			あおパパイア きゅうり、とうもろこし		ドレッシング				
りんごジャム					ジャム					

日曜	献立名	① おもに体をつくる食品		② おもに体の調子を整える食品		③ 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			
24月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		たけのこは、名前の通り竹の子でも、大きくに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竹もあるそうです。	620	21.8
	あいちけんさんしょくざいりあげぎょうざ(2こ)	ふたにく		にんじん	たまねぎ、れんこん	こむぎこ	なたねあぶら			
	いかだんごのスープ	いかだんご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、きくらげ	はるさめ でんぶん				
	◎たけのこのごまいため かたぬきチーズ		チーズ	にんじん	たけのこ、とうもろこし		ごまあぶら、ごま			
25火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		給食のごはんは、「あいちのかおり」という種類のお米で、安城市産です。名前の通り香りがよく、甘みがあります。また、冷めてもおいしく食べられるのが特徴です。よくかんで、味わって食べましょう。	655	25.1
	さばのみそに	さば、みそ								
	ぶたにくとやさいのきんぴら	ぶたにく		にんじん	しょうが、こんにやく たけのこ、ごぼう れんこん	じゃがいも さとう	ごま			
	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
26水	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		抹茶は、日に当てずに育てたお茶の葉を、乾燥させて粉にしたものです。主な産地は愛知県の西尾市や京都府の宇治市ですが、安城市でも作られています。今日は、愛知県産の抹茶を使った抹茶プリンです。	657	24.8
	いかのこみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	ざくざくじる	とりにく		にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ こんにやく、ごぼう					
	ひじきとだいずのもの	あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん ピーマン		さとう	こめあぶら			
	◎まっちゃプリン					まっちゃプリン				
27木	ごこくごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ げんまい、くろまい もちぎび、あかまい		牛乳には、成長期に必要なたんぱく質やカルシウムが豊富に含まれています。コーヒー牛乳の薬を牛乳パックに入れる前に牛乳を一口飲んでからコーヒー牛乳の薬を入れましょう。	675	20.9
	ハヤシチュー	ぎゅうにくと とりレバー	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ			
	ごぼうとえだまめのサラダ				ごぼう、とうもろこし えだまめ	さとう				
	たくじょうコーンクリームドレッシング コーヒーぎゅうにゅうのもと					さとう	ドレッシング			
28金	あいちのツイストパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			あいちのツイストパン		赤い魚の兄弟たちの中で、1匹き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？	648	25.0
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ							
	◎とりにくとやさいのスープに ◎にじいろゼリー	とりにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ、しめじ	じゃがいも	いちご・ブルーベリー あまなつみかんゼリー サイダーふうゼリー			
31月	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		切り干し大根は、1月から2月の寒い時期に作られます。大根を収穫した後、きれいに洗ってから細く切り、干して乾燥させたもので、乾燥させることで長期保存できるようになり、生よりも甘みと風味が増します。	604	24.2
	◎かいせんちゅうかはんのぐ	ぶたにく、いか あさり		にんじん チンゲンサイ	はくさい、たまねぎ きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	コーンしゅうまい	さかなすりみ、とうふ			とうもろこし、たまねぎ	こむぎこ				
	きりぼしだいこんのちゅうかサラダ				きりぼしだいこん きゅうり					
	たくじょうちゅうかふうドレッシング						ドレッシング			
	さつまいもスティック						さつまいもスティック			

いろいろな 使用ができる はし

はさむ

切る

くるむ

混ぜる

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使用ができる万能な道具です。正しく持って使いこなしましょう。

正しいはしの持ち方

正しいはしの持ち方ができているかを絵を見て確認してみましょう。

みぎ ばあい

右ききの場合

ひだり ばあい

左ききの場合

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。

◎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。

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」ととれるたべもの

こめ

だいこん

きゅうり

キャベツ

チンゲンサイ

ほうれんそう

