

令和3年5月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日 曜	献立名	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)	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			
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			
6 木	うどん	牛乳				うどん		五目とは、「いろいろな材料を、味や栄養などバランスを考えて合わせたもの」という意味です。今日の五目うどんにもたくさんのお野菜が入っています。何種類あるのか、数えてみてください。	770	32.3
	五目みそうどんの汁	豚肉、赤みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、ほうさい 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	鶏肉			れんこん、たまねぎ しいたけ	パン粉、小麦粉	なたね油			
	もやしとほうれん草のおひたし 小魚		小魚	ほうれん草	もやし	さとう				
7 金	ごはん	牛乳				米		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。	779	28.0
	照り焼き肉団子(3個)	鶏肉			たまねぎ					
	しらす干し入りかきたま汁	卵、豆腐	しらす干し	小松菜 にんじん、葉ねぎ	白ねぎ、しいたけ	でんぶん				
	れんこんサラダ 卓上ごまドレッシング				れんこん、きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
10 月	ごはん	牛乳				米		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。	797	31.3
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぶん				
	豆乳入りみそ汁 根羽ヨーグルト	生揚げ、白みそ 豆乳		にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ えのきたけ					
11 火	麦ごはん	牛乳				米、大麦		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、香りよく仕上がります。	804	29.4
	ピビンバの具	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			
	錦糸卵	卵								
	わかめスープ 米粉チョコドッグ	かまぼこ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、とうもろこし	でんぶん	米粉チョコドッグ			
12 水	ごはん	牛乳				米		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。	784	37.9
	あじの南蛮漬け(2個)	あじ		葉ねぎ	白ねぎ	でんぶん、さとう	なたね油			
	えびと高野豆腐のうま煮 キャベツのごまゆかり	えび、高野豆腐 鶏肉、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	ごま			
13 木	ごはん	牛乳				米		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。	812	28.2
	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				
	生揚げのオイスターソース炒め きゅうりのナムル	豚肉、生揚げ		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	ごま、ごま油			
14 金	ごはん	牛乳				米		大豆は「畑の肉」とも言われ、肉と同じようにたんぱく質が多い食材です。また、たんぱく質だけでなく、炭水化物や脂質などの栄養素も、バランスよく含まれています。今日の豆入りカレースープに大豆が入っています。	795	31.2
	サンドイッチロールパン	牛乳				サンドイッチロールパン				
	ロングカツ	豚肉、鶏肉			たまねぎ キャベツ	小麦粉、パン粉	なたね油			
	ポイルキャベツ 豆入りカレースープ 小袋とんかつソース	鶏肉、大豆		にんじん	たまねぎ	じゃがいも でんぶん				
17 月	ごはん	牛乳				米		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。	830	33.1
	きびなごの銀あんかけ		きびなご			さとう、でんぶん	なたね油			
	里いものそぼろ煮	鶏肉、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	里いも、さとう				
	磯香あえ カシューナッツ		のり		キャベツ、もやし	さとう	カシューナッツ			
18 火	ごはん	牛乳				米		キムチは韓国で生まれた漬物です。家で手作りされることが多く、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、給食では辛い味が少ないものを選んであります。	825	32.9
	チャプチェ	牛肉		にんじん 葉ねぎ	たけのこ、白ねぎ しいたけ、にんにく	はるさめ、さとう	ごま油、米油			
	豆腐とあさりのキムチチゲ アーモンド	あさり、豆腐 ソーセージ ミックスみそ		にら	キャベツ、もやし 白菜キムチ、しめじ		アーモンド			
19 水	ごはん	牛乳				米		アスパラガスには、主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す。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、日に当たらないように土をかぶせて育てます。	841	29.0
	鶏肉のごまよし	鶏肉				でんぶん、さとう	なたね油、ごま			
	ふだま汁 アスパラガスとキャベツの和風サラダ 卓上和風クリーミードレッシング	かまぼこ		小松菜 にんじん	えのきたけ	ふ	ドレッシング			
20 木	ソフトめん	牛乳				ソフトめん		冷凍みかんは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。	879	35.1
	カレーソース	豚肉、鶏レバー	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			
	野菜ソテー	ベーコン		赤パプリカ	キャベツ、とうもろこし					
	冷凍みかん				みかん					
21 金	ごはん	牛乳				米		さわらは、漢字で「魚」へんに「春」と書き、字の通り春が旬の魚です。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。	845	34.9
	さわらのハーブ焼き	さわら		バジル		スライスパン				
	スコッチブロス	ベーコン 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ、セロリ	じゃがいも、大麦				
	青パパイアのサラダ 大豆チョコクリーム				青パパイア、きゅうり とうもろこし		ドレッシング 大豆チョコクリーム			

日 曜	献立名 主食、牛乳 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) 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 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・さとう	6群 油脂 種実類		
24月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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1メートル以上伸びる竹もあるそうです。	797 26.6
	愛知県産食材入り揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にんじん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、れんこん	小麦粉 はるさめ でんぶん	なたね油		
	いか団子のスープ	いか団子		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、きくらげ				
	◎たけのこのごま炒め 角チーズ		チーズ	にんじん	たけのこ、とうもろこし		ごま油、ごま		
25火	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	809 29.3
	さばのみそ煮	さば、みそ							
	豚肉と野菜のきんぴら	豚肉		にんじん	しょうが、こんにゃく たけのこ、ごぼう れんこん	じゃがいも さとう	ごま		
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			
26水	わかめごはん 牛乳		牛乳			米		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。	808 29.5
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	小麦粉、パン粉	なたね油		
	ざくざく汁	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ こんにゃく、ごぼう				
	ひじきと大豆の煮物	油揚げ、大豆	ひじき	にんじん ピーマン		さとう	米油		
	☉抹茶プリン						抹茶プリン		
27木	五穀ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦、玄米 黒米、もちきび 赤米		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。コーヒー牛乳の素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素を入れましょう。	821 24.6
	ハヤシチュー	牛肉、鶏レバー	脱脂粉乳	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		
	ごぼうと枝豆のサラダ				ごぼう、とうもろこし 枝豆	さとう			
	卓上コーンクリームドレッシング コーヒー牛乳の素						ドレッシング コーヒー牛乳の素		
28金	愛知のツイストパン 牛乳		牛乳			愛知のツイストパン		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。	785 29.0
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ						
	◎鶏肉と野菜のスープ煮 ◎虹色ゼリー	鶏肉		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、ゼリー 甘夏みかん、ゼリー サイダー風ゼリー		
31月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		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す。乾燥させることで長期間保存できるようになり、生よりも甘みと風味が増します。	781 30.0
	◎海鮮中華飯の具	豚肉、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	ごま油		
	コーンしゅうまい(2個)	魚すりみ、豆腐			とうもろこし、たまねぎ	小麦粉			
	切り干し大根の中華サラダ				切り干し大根、きゅうり				
	卓上中華風ドレッシング さつまいもスティック						ドレッシング さつまいもスティック		

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13.20

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 大根 きゅうり
キャベツ チンゲンサイ ほうれん草

いろいろな 使い方ができる はし

はしは、つまむ、はさむ、切る、くるむ、混ぜるなど、いろいろな使い方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。

右ききの場合 左ききの場合

