

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)



安城市南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			
		肉、魚、卵 主菜、副菜、その他の順序	牛乳、乳製品 豆、豆製品	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 種類			
6 木	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			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	たんぱく質
	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 こんにゃく、ごぼう					
	ひじきとだいずのもの	あぶらあげ だいず	ひじき			さとう	こめあぶら			
	⑤まっちゃプリン					まっちゃプリン				
7 金	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			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す。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	たんぱく質
	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	カレールウ			
	やさしいソテー	ベーコン		あかパブリカ	キャベツ、とうもろこし					
	れいとうみかん				みかん					
10 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。大根を取った後、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	たんぱく質
	◎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					
11 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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	たんぱく質
	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			
	えびとこうやどうふのうまに	えび、こうやどうふ 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			
12 水	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匹さ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	たんぱく質
	チーズいりオムレツ	たまご	チーズ							
	◎とりにくとやさしいスープに	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				
	◎にじいろゼリー	としょコラボメニュー「スイミー」 くらげをイメージしたゼリーです。				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				
13 木	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センチくらいの子魚です。「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	たんぱく質
	◎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				
14 金	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。手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、給食では辛味が少ないものを選んでいきます。	678	たんぱく質
	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 ごめあぶら			
	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			
17 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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」とも言われています。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	たんぱく質
	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		ドレッシング			
18 火	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		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	たんぱく質
	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	じゃがいも、でんぶん				
	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					
19 水	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、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	たんぱく質
	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				
20 木	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、みなさんに人気のビビンバです。ビ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、香りがよく仕上がります。	669	たんぱく質
	ピピンパのぐ	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				
21 金	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			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	たんぱく質
	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				

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 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	その他の野菜 緑黄色野菜	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類				
24月	ごこくごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					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。	675	20.9
	ハヤシシチュー	ぎゅうにく 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	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				
	たけじょうコーンクリームドレッシング						ドレッシング			
25火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					たけのこは、名前の通り竹の子で、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。	620	21.8
	あいちけんさんしよくざいり あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		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			にんじん	たけのこ、とうもろこし		ごまあぶら、ごま			
26水	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					さわらは、漢字で「鰯」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。	638	28.3
	さわらのハーブやき	さわら		バジル		スライスパン				
	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				
	あおパイアのサラダ				あおパイア きゅうり、とうもろこし		ドレッシング			
27木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					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				こめ 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		ドレッシング			
28金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					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			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			
	ぶたにくとやさいのきんぴら	ぶたにく		にんじん		さとう				
	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし					
31月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					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					
	ねばヨーグルト		ヨーグルト							

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(g) 13-20

いろいろな 使い方ができる はし

つか

つか

き

くるむ

ま

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。

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よ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

