

令和3年5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	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 種類				
6月	わかめごはん	牛乳		牛乳、わかめ		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
	⑤抹茶プリン						抹茶プリン				
7月	ソフトめん	牛乳		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					
10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				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					ドレッシング
卓上中華風ドレッシング											
さつまいもスティック						さつまいもスティック					
11月	ごはん	牛乳		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、さとう				なたね油
	えびと高野豆腐のうま煮		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、さとう				
	キャベツのごまゆかり				赤しそ	キャベツ					ごま
12月	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匹だけいる黒い魚のお話です。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		鶏肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ、しめじ	じゃがいも				
◎虹色ゼリー											
13月	ごはん	牛乳		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	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			のり		キャベツ、もやし	さとう				
カシューナッツ							カシューナッツ				
14月	ごはん	牛乳		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、給食では辛味が少ないものを選んでいきます。	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		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										アーモンド
17月	ごはん	牛乳		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ます。今日の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				
	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
卓上ごまドレッシング											
18月	サンドイッチロールパン	牛乳		牛乳		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	
	ロングカツ		豚肉、鶏肉			たまねぎ	小麦粉、パン粉				なたね油
	ポイルキャベツ					キャベツ					
	豆入りカレースープ		鶏肉、大豆		にんじん	たまねぎ	じゃがいも でんぶ				
小袋とんかつソース											
19月	ごはん	牛乳		牛乳		米		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。	812	28.2	
	ショーロンポー(2個)		豚肉			たまねぎ、キャベツ たまねぎ、たけのこ きくらげ	はるさめ、小麦粉				
	生揚げのオイスターソース炒め		豚肉、生揚げ		にんじん チンゲンサイ	きくらげ	さとう、でんぶ				
	きゅうりのナムル			のり		きゅうり					ごま、ごま油
20月	麦ごはん	牛乳		牛乳		米、大麦		今日の給食は、みなさんに人気のピビンパです。ピビンパには肉だけでなく、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、香りが仕上がります。	804	29.4	
	◎ピビンパの具		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		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				
◎米粉チョコドッグ							米粉チョコドッグ				
21月	うどん	牛乳		牛乳		うどん		五目は、「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。	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、はくさい たけのこ、しいたけ	でんぶ、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				ほうれん草	もやし	さとう				
小魚			小魚								

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	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			
	卓上コンクリールドレッシング コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素	ドレッシング		
25火	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	たまねぎ、れんこん	小麦粉	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	はるさめ でんぶん			
	◎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		
26水	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		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		
27木	ごはん 牛乳		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
	鶏肉のごまよごし	鶏肉				でんぶん、さとう	なたね油、ごま		
	ふだま汁	かまぼこ		小松菜 にんじん	えのきたけ	ふ			
	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			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 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				じゃがいも さとう	ごま		
	豚肉と野菜のきんぴら	豚肉		にんじん	しょうが、こんにやく たけのこ、ごぼう れんこん				
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			
31月	ごはん 牛乳		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	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				
	☆根羽ヨーグルト		ヨーグルト						

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13.20

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

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

