

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和3年6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			
		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	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			
1 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		さやいんげんは江戸時代に「隠元」というお坊さんが日本に伝えたことから「いんげん」という名前がついたと言われています。さやいんげんは色の濃い野菜の1つで、6月が旬です。	688	24.1
	ぶたじる	ぶたにく、とうふ あぶらあげ、あかみそ	わかめ	にんじん こまつな、はねぎ	しめじ、しろねぎ					
	しらすいりコロッケ		しらす			じゃがいも パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	さやいんげんのごまあえ			さやいんげん にんじん	とうもろこし	さとう	ごま			
2 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		はるさめは中国から伝わった食材です。中国では緑豆や蚕豆などのでんぷんから作られますが、日本ではじゃがいもやさつまいもででんぷんを原料に作られています。	626	24.8
	ビビンバのぐ	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								
	はるさめスープ	ベーコン		にんじん はねぎ	はくさい、しろねぎ メンマ、きくらげ	はるさめ				
3 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		ししゃもは頭からしっぽまで食べることができるので、骨や歯の材料になるカルシウムをしっかりと摂ることができます。「柳の葉」を神様か魚にしたというアイヌの伝説から、漢字では「柳の葉の魚」で「柳葉魚」と書きます。	638	22.2
	こめこししゃもフライの ごうみソースかけ(2こ)		ししゃも	はねぎ	しろねぎ、しょうが レモンかじゅう	さとう、こめこ	なたねあぶら			
	ちゃんこに	とりにく、だんご なまあげ		にんじん チンゲンサイ	もやし、こんにゃく	さとう				
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあんづけ		ごま			
4 金	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		「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあります。これは、トマトが実る季節は病気になる人が少なく、患者がなくて医者が青ざめる、という意味です。それほどトマトには栄養がたくさんあります。	707	35.2
	ハンバーグのトマトソースかけ	ぎゅうにく ぶたにく、とりにく		トマト	たまねぎ	さとう、パンこ				
	あさりのチャウダー	あさり、ハム	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ、バター			
	サワーキャベツ				キャベツ	さとう				
7 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		なすは、箕なす、米なす、丸なす、小なすなど、その土地によって様々な種類があり、夏から秋にかけて旬の野菜です。水分を多く含んでいるので、暑い夏に体を冷やしてくれます。	622	24.6
	かにしゅうまい	かに、たら			たまねぎ	こむぎこ				
	マーボーなす	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん	なす、たけのこ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぷん				
	コーンサラダ				キャベツ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング			
8 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		6月には「歯と口の健康週間」があります。よくかんで食べることで、丈夫な歯を作ることができます。今日の給食にはごぼうやこんにゃく、たこなどかみ応えのある食材が使われているのでよくかんで食べてみてください。	654	25.1
	たこのからあげ	たこ				でんぷん、こめこ	なたねあぶら			
	けんちんじる	とうふ、あぶらあげ		にんじん	こんにゃく、ごぼう だいこん	さといも	ごまあぶら			
	アーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド			
9 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		日本では昔から、米を材料とする米酢が使われてきました。酢と調味料を、野菜や魚介類と和えたものを「酢の物」といいます。給食では酢としょうゆとさとうを混ぜた調味料を使って作っています。	623	28.9
	さわらのうめふうみやき	さわら			うめ					
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく なまあげ		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ しょうが	じゃがいも さとう				
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう	ごま			
10 木	クロワッサン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			クロワッサン		スコッチエッグはゆで卵をひき肉で包み、パン粉をつけて焼いたり揚げたりした料理です。イギリスの伝統的な料理の1つで、ピクニックの時の定番料理として食べられてきました。	654	25.7
	スコッチエッグ	たまご、ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ				
	キャベツのツナに	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも				
	フルーツゼリー	カップにいれてください。			パイナップル、もも	サイコロゼリー				
11 金	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きしめん		きすは白身の魚でくせがなく、和食や洋食など、いろいろな料理に使われます。卵を産む前の6月頃が旬です。この時期のきすは脂がのっておいしいです。	697	27.4
	ごもくきしめんのしる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん こまつな、はねぎ	しろねぎ、しいたけ	さとう				
	きすのてんぷら	きす				こむぎこ	なたねあぶら			
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ、とうもろこし		ドレッシング			
14 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		かまぼこははんぺんは、どちらも魚のすりみで作られますが、はんぺんはふんわりとした食感特徴です。今日のきんぴら揚げはんぺんは、ごぼうやにんじんの旨いきんぴらが練りこまれた花形のはんぺんです。	621	21.8
	きんぴらあげはんぺん	さかなすりみ		にんじん	ごぼう					
	たまねぎのみそしる	とうふ、あぶらあげ しろみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ					
	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま アーモンド、カシューナッツ マカダミアナッツ			
15 火	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、わかめ			こめ		あじは、尾びれの近くにとげのあるうろこがあるのが特徴です。このうろこは「ぜいご」と呼ばれ、調理する時に取り除きます。あじはうま味成分が多く含まれていて、味が良いことから「あじ」という名前が付けました。	687	29.8
	あじのいそペフライ	あじ	のり			パンこ	なたねあぶら			
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ とりにく、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく	さといも、さとう				
	こまつなのおひたし			こまつな	もやし	さとう				
16 水	アセロラミニゼリー					ゼリー		淡煮碗の汁には「浪山」や「細い川」という意味があります。名前の通り、たくさんの食材を使う汁物で、豚肉と野菜を平切りにしています。この平切りの真が、細い川の水の流れを表しています。	633	23.8
	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ				
	しのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん						
	さわにわん	ぶたにく、はんぺん		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、ごぼう しいたけ	でんぷん				

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						
17木	スライスパン とりにくのカレーやき	ぎゅうにゅう	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	こめ 米・パン・めん いも・さとう	スライスパン	いちじくは実の中に小さな花をつけています。おなかの調子を整えるペクチンという食物せんいや、ビタミンB1、B2、鉄分を豊富に含んでいます。愛知県が日本一のいちじく産地です。	666	25.4
18金	ごはん あいちのキャベツいりミンチカツ うずらたまごあいちやさいのくずじり しそきゅうり まっチャゼリー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりにく うずらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あかじそ	たまねぎ、キャベツ たまねぎ きゅうり	こめ パンこ、こむぎこ でんぶん まっチャゼリー	6月18日は「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。 地場産物を味わおう！	今日は「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。愛知県産や安城市産の食材を使い、地産地消を意識した献立になっています。抹茶ゼリーに使われている抹茶は愛知県から提供してもらった西尾・安城・豊田市産の抹茶です。	652	22.3
21月	ごはん こめホキフライのレモンソースかけ とりにくとせんぎりやさいのさっぱり ごまきゅうり	ぎゅうにゅう	ホキ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	たまねぎ、キャベツ しろねぎ、だいこん ごぼう、キャベツ きゅうり	こめ さとう、こめこ ごま	きゅうりはヒマラヤ山脈のふもとで、3000年前から栽培されてきました。夏が旬の野菜で、体の余分な塩分や水分を外に出す働きのあるカリウムが多く含まれています。	615	23.5	
22火	むぎごはん とうふのオイスターソースいため もちごめむし ちゅうかふうもやしサラダ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、とうふ あかみそ ぶたにく、とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ たまねぎ、しょうが もやし、とうもろこし	こめ、おおむぎ さとう、でんぶん もちごめ ごま	オイスターソースとは、旨のかきを塩ゆでした時に出る煮汁を煮詰めて作る調味料です。コクとうまみがあり、中華料理の炒め物や煮物によく使われます。	615	25.0	
23水	わかめごはん さばのみぞれ のっぺいじり からしあえ	ぎゅうにゅう	さば とりにく	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん はねぎ	だいこん しろねぎ、ごぼう ごんにゃく もやし、キャベツ とうもろこし	こめ さといも でんぶん さとう	のっぺいじりは、全国各地に昔から伝わる郷土料理です。人の集まる行事によく作られます。祝い事にはとろみをつけて、お葬式や法事にはとろみをつけないなど作り分けをしている地域もあります。	605	26.0	
24木	ソフトめん だいちイミートソース ソーセージとキャベツのソテー ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう	ぶたにく とりレバー、だいち ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ、とうもろこし	ソフトめん じゃがいも さとう ココアぎゅうにゅうのもと	ソフトめんは、正式には「ソフトスパゲティ式めん」といい、学校給食用に開発されました。今日は、たまねぎとひき肉をしっかりと炒めて作ったミートソースと絡めて食べます。	710	27.7	
25金	サンドイッチパンズパン えびカツ コーンスープ やさいのあまずあえ こぶくろンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう	たら、えび ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ とうもろこし、たまねぎ グリーンピース キャベツ	サンドイッチパンズパン パンこ、こむぎこ バター ホワイトルウ ノンエッグタルタルソース	えびは約3000種と種類が多く、海底を這って移動する種類もあれば、泳いで移動する種類もあります。低脂質・高たんぱくでミネラルもバランスよく含まれています。	704	29.8	
28月	ごはん とりにくのあまがらめ すましじり きゅうりのこんぶあえ	ぎゅうにゅう	とりにく とうふ、かまぼこ	ぎゅうにゅう	こまつな、にんじん	えのきたけ きゅうり	こめ でんぶん、さとう	小松菜は東京都の小松川という地名からこの名前が付けられました。小松菜以外にも冬菜、雪菜、うぐいす菜とも言います。ほかの野菜と比べると、カルシウムが豊富に含まれています。	651	24.8	
29火	ロウカットげんまいごはん ポークカレー なつやさいソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう	ぶたにく ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん あかパプリカ	たまねぎ グリーンピース えだまめ、キャベツ とうもろこし みかん	こめ、げんまい じゃがいも カレールウ	カレーはインドの家庭料理ですが、使われていたスパイスを混ぜあわせて「カレー粉」を發明したのはイギリス人と言われています。イギリス人が日本にカレー粉を伝えた後、日本のお米に合うような日本独自のカレーができました。	679	23.1	
30水	ごはん つくね(2こ) おやこに ゆかりあえ	ぎゅうにゅう	とりにく、とりレバー とりにく、たまご かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやえんどう あかじそ	たまねぎ たまねぎ、しょうが キャベツ	こめ ごま	親子煮には鶏肉が使われていますが、鶏肉は食べる部分によって特徴があります。今日の親子煮に使われているのは「むね肉」で、脂質が少なくやわらかい食感が特徴です。	639	25.6	

6月18日(金)は「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。

愛知県では、「食育月間(6月)」と「食育の日(毎月19日)」が重なる6月19日を「愛知を食べる学校給食の日」としています。今年は6月19日が土曜日なので、安城市北部調理場は6月18日(金)に「愛知を食べる学校給食の日」の献立を実施します。愛知県産や安城市産の食材を使った献立です。ぜひ愛知を味わってみてください。

桃色のリーフレットに「愛知を食べる学校給食の日」について詳しく紹介していますので、そちらも見てください。



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。

こんげつのきゅうしよくとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

こめ たまねぎ だいこん きゅうり にんじん チンゲンサイ

