

# 令和3年6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	④ 主に体の組織をつくる食品		⑤ 主に体の調子を整える食品		⑥ 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				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	脂質 油脂 種類							
1火	ごはん	牛乳				米		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ます。さやいんげんは緑黄色野菜の1つで、6月が旬です。	846	28.2				
	豚汁	豚肉、豆腐 油揚げ、赤みそ		にんじん 小松菜、葉ねぎ	しめじ、白ねぎ									
	しらす入りコロッケ					じゃがいも パン粉、小麦粉	なたね油							
	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	麦ごはん	牛乳				米、大麦		はるさめは中国から伝わった食材です。中国では緑豆や空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のでんぷんを原料に作られています。	824	29.7				
	ビビンバの具	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												
	春雨スープ	ベーコン		にんじん 葉ねぎ	はくさい、白ねぎ メンマ、きくらげ	はるさめ								
きらず揚げ						きらず揚げ								
3木	ごはん	牛乳				米		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」を神様が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。	826	27.7				
	米粉ししゃもフライの 香味ソースかけ(3個)		ししゃも	葉ねぎ	白ねぎ、しょうが レモン果汁	さとう、米粉	なたね油							
	ちゃんこ煮	鶏肉団子 生揚げ		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 たくあん漬		ごま							
4金	米粉パン(小麦入り)	牛乳				米粉パン		「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、患者がい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。	813	40.2				
	ハンバーグのトマトソースかけ	牛肉、豚肉、鶏肉		トマト	たまねぎ	さとう、パン粉								
	あさりのチャウダー	あさり、ハム	脱脂粉乳	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	牛乳				米		なすは、長なす、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。	817	30.7				
	かにしゅうまい(2個)	かに、たら			たまねぎ	小麦粉								
	マーボーなす	豚肉、豆腐 赤みそ		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									
卓上中華風ドレッシング						ドレッシング								
8火	ごはん	牛乳				米		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、たご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。	796	29.1				
	たごの唐揚げ	たご				でんぷん、米粉	なたね油							
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん	こんにゃく、ごぼう 大根	里いも	ごま油							
	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							
みかんフローズンヨーグルト		ヨーグルト												
9水	ごはん	牛乳				米		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。	771	34.3				
	さわらの梅風味焼き	さわら			梅									
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉、生揚げ		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酢の物		わかめ		きゅうり	さとう	ごま							
10木	クロワッサン	牛乳				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一つで、ピクニックの時の定番料理として食べられてきました。	770	30.7				
	スコッチエッグ	卵、豚肉、鶏肉			たまねぎ	パン粉								
	キャベツのツナ煮	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも								
	フルーツゼリー				パイナップル、もも	サイコロゼリー								
型抜きチーズ		チーズ												
11金	きしめん	牛乳				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。	789	30.6				
	五目きしめんの汁	鶏肉、かまぼこ 油揚げ		にんじん 小松菜、葉ねぎ	白ねぎ、しいたけ	さとう								
	きすの天ぷら	きす				小麦粉	なたね油							
	ひじきサラダ		ひじき		枝豆、とうもろこし									
卓上ごまドレッシング						ドレッシング								
14月	ごはん	牛乳				米		かまぼこはんぺんは、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が特徴です。今日のきんぴら揚げはんぺんは、ごぼうやにんじんの甘辛いきんぴらが練りこまれた花形のはんぺんです。	756	25.3				
	きんぴら揚げはんぺん	魚すりみ		にんじん	ごぼう									
	たまねぎのみそ汁	豆腐、油揚げ 白みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ									
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま							
ミックスマッツ						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	牛乳	牛乳、わかめ			米		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「せいご」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。	821	33.4				
	あじの磯辺フライ	あじ	のり			パン粉	なたね油							
	高野豆腐の炒り煮	高野豆腐、鶏肉 はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく	里いも、さとう								
	小松菜のおひたし			小松菜	もやし	さとう								
アセロラミニゼリー						ゼリー								
16水	麦ごはん	牛乳				米、大麦		沢煮槐の沢には「沢山」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、豚肉と野菜を千切りにしています。この千切りの具が、細い川の水流を表しています。	776	27.4				
	信田のみそかけ	豆腐、油揚げ、たら	ひじき	にんじん										
	沢煮槐	豚肉、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								
	ポイルキャベツ 卓上甘みそ		甘みそ		キャベツ									

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		
17 木	スライスパン 牛乳 鶏肉のカレー焼き ファイバースープ コールスロー いちじくジャム	鶏肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ、とうもろこし	大麦	スライスパン ドレッシング	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。	807 30.3
18 金	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。	803 26.1
21 月	ごはん 牛乳 米粉ホキフライのレモンソースかけ 鶏肉と干切り野菜のさっぱり煮 ごまきゅうり ④チーズドッグ	ホキ 鶏肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、キャベツ ごぼう、キャベツ きゅうり	米 さとう、米粉	レモン果汁 なたね油 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います。夏が旬の野菜で、体の中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。	864 29.8
22 火	麦ごはん 牛乳 豆腐のオイスターソース炒め もち米蒸し(2個) 中華風もやしサラダ アーモンド	豚肉、豆腐 赤みそ 豚肉、鶏肉	牛乳	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	米、大麦 さとう、でんぶん もち米	ごま油 ごま アーモンド	オイスターソースとは、貝のかきを塩ゆで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。	866 33.7
23 水	わかめごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 のっぺい汁 からしあえ	さば 鶏肉	牛乳、わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根 白ねぎ、ごぼう こんにゃく もやし、キャベツ とうもろこし	米 里いも、でんぶん さとう	のっぺい汁は、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。	753 30.6	
24 木	ソフトめん 牛乳 大豆入りミートソース ソーセージとキャベツのソテー ココア牛乳の素	豚肉、鶏レバー 大豆	牛乳	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 ココア牛乳の素	ソフトめんは、正式には「ソフトサブティ式めん」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。	895 34.6	
25 金	サンドイッチパンズパン 牛乳 えびカツ コーンスープ 野菜の甘酢あえ 小袋ノンエッグタルタルソース	たら、えび ベーコン	牛乳	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 パン粉、小麦粉 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、海底を歩い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。	853 35.8	
28 月	ごはん 牛乳 鶏肉のあまがらめ すまし汁 きゅうりのこんぶあえ	鶏肉 豆腐、かまぼこ	牛乳	小松菜、にんじん	えのきたけ きゅうり	米 でんぶん、さとう	なたね油	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。	800 29.3
29 火	ロウカット玄米ごはん 牛乳 ポークカレー 夏野菜ソテー 冷凍みかん	豚肉 ソーセージ	牛乳	にんじん 赤パプリカ	たまねぎ グリーンピース 枝豆、キャベツ とうもろこし みかん	米、玄米 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」を発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。	839 27.4
30 水	ごはん 牛乳 つくね(3個) 親子煮 ゆかりあえ	鶏肉、鶏レバー 鶏肉、卵 かまぼこ	牛乳	にんじん さやえんどう 赤じそ	たまねぎ たまねぎ、しょうが キャベツ	米 じゃがいも さとう	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。	821 31.2

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  
摂取基準：エネルギー(kcal) 830  
たんぱく質(%) 13.20

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。  
④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。

