

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				
		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
1 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、庵苺の近くにとげのあるところ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		にんじん	こんにやく	さとういも、さとう				
	こまつなのおひたし		こまつな		こまつな	もやし	さとう				
2 水	アセロラミニゼリー						ゼリー		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
	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		たまご、ぶたにく		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				
3 木	フルーツゼリー						サイコロゼリー		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。	679	23.1
	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、げんまい				
	ポークカレー		ぶたにく	チーズ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールー			
	なつやさいソテー		ソーセージ	だっしふんにゅう	あかパプリカ	えだまめ、キャベツ					
4 金	れいとうみかん						みかん		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
	きしめん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			きしめん				
	ごもくきしめんのしる		とりにく、かまぼこ		にんじん	しろねぎ、しいたけ	さとう				
	きすのてんぷら		きす		こまつな、はねぎ		こむぎこ	なたねあぶら			
7 月	ひじきサラダ			ひじき			えだまめ、とうもろこし		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した。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。	615	23.5
	たくじょうごまドレッシング							ドレッシング			
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
	こめこホキフライのレモンソースかけ		ホキ			レモンかじゅう	さとう、こめこ	なたねあぶら			
8 火	とりにくとせんぎりやさいのさっぱり		とりにく		にんじん	しろねぎ、だいこん			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。	622	24.6
	ごまきゅうり					きゅうり		ごま			
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
	かにしゅうまい		かに、たら			たまねぎ	こむぎこ				
9 水	マーボーなす		ぶたにく、とうふ		にんじん	なす、たけのこ、きくらげ	さとう、でんぷん		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
	コーンサラダ		あかみそ			にんにく、しょうが		さとう、でんぷん			
	たくじょうちゅうかふうドレッシング					キャベツ、きゅうり		とうもろこし			
	スライスパン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン				
10 木	とりにくのカレーやき		とりにく						鶏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。今日の鶏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
	ファイバースープ		ソーセージ		にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ	おおむぎ			
	コーンスロー					キャベツ、とうもろこし		ドレッシング			
	いちじくジャム							ジャム			
11 金	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やく、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。	654	25.1
	つくね(2こ)		とりにく、とりレバー			たまねぎ		ごま			
	おやこに		とりにく、たまご		にんじん	たまねぎ、しょうが	じゃがいも				
	ゆかりあえ		かまぼこ		あかじそ	キャベツ	さとう				
14 月	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やく、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。	688	24.1
	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	こんにやく、ごぼう	さとういも	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			
15 火	ごみかんフローズンヨーグルト			ヨーグルト					さやいんげんは江戸時代に「随元」というお坊さんが日本に伝えたことから「いんげん」という名前がつけられたとされています。さやいんげんは色の濃い野菜の1つで、6月が旬です。	623	28.9
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
	ぶたじる		ぶたにく、とうふ	わかめ	にんじん	しめじ、しろねぎ					
	しらすいりコロッケ		あぶらあげ、あかみそ		こまつな、はねぎ		じゃがいも	なたねあぶら			
16 水	さやいんげんのごまあえ				さやいんげん	とうもろこし	さとう	ごま	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。	707	35.2
	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ				
	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		にんじん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも				
16 水	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	「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。	707	35.2
	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				
	ハンバーグのトマトソースかけ		ぎゅうにく		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					

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	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 油脂 種実類				
17 木	6月17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!										
	ごはん	ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			こめ					
	あいちのキャベツいりミンチカツ	ぎょうにく、おたにく		たまねぎ、キャベツ		パンこ、こむぎこ		なたねあぶら		652	
	うずらたまごあいちやさいのくずじる	とりにく うずらたまご		たまねぎ		でんぶん				22.3	
	しそきゅうり			あかじそ		きゅうり					
	窓まっちゃゼリー					まっちゃゼリー					
18 金	ソフトめん	ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			ソフトめん					
	だいきりミートソース	ぶたにく とりレバー、だいきり	だつしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう		ハヤシルウ		710	
	ソーセージとキャベツのソテー	ソーセージ			キャベツ、とうもろこし			こめあぶら		27.7	
	ココアぎょうにゅうのもと					ココアぎょうにゅうのもと					
21 月	むぎごはん	ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			こめ、おおむぎ					
	ビビンバのく	ぶたにく とりにく きんしたまごを のせましょう。		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		626	
	きんしたまご	たまご								24.8	
	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					
	きらずあげ					きらずあげ					
22 火	ごはん	ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			こめ					
	とりにくのあまがらめ	とりにく				でんぶん、さとう		なたねあぶら		651	
	すましじる	とうふ、かまぼこ		こまつな、にんじん	えのきたけ					24.8	
	きゅうりのこんぶあえ		しおこんぶ		きゅうり						
23 水	むぎごはん	ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			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						633	
	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	でんぶん				23.8	
	ポイルキャベツ				キャベツ						
	たくじょうあまみそ	あまみそ									
24 木	サンドイッチパンズパン	ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			サンドイッチパンズパン					
	えびカツ	たら、えび		たまねぎ		パンこ、こむぎこ		なたねあぶら		704	
	コーンスープ	ベーコン	にんじん		とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも		バター ホワイトルウ		29.8	
	やさしいあまみそ		にんじん		キャベツ	さとう					
	こぶくろノンエッグタルタルソース							ノンエッグタルタルソース			
25 金	むぎごはん	ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			こめ、おおむぎ					
	とうふのオイスターソースいため	ぶたにく、とうふ あかみそ	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		ごまあぶら		615	
	もちごめむし	ぶたにく、とりにく			たまねぎ、しょうが	もちごめ				25.0	
	ちゅうかふうもやしサラダ		くきわかめ		もやし、とうもろこし			ごま			
28 月	ごはん	ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			こめ					
	こめこししゃもフライの こみソースかけ(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		638	
	ちゃんこに	とりにく 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				22.2	
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあんづけ			ごま			
29 火	わかめごはん	ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			こめ					
	さばのみぞれ	さば		だいこん		さとう、こめこ		なたねあぶら		605	
	のっぺいじる	とりにく	にんじん はねぎ		しろねぎ、ごぼう こんにゃく	さとう、でんぶん				26.0	
	からしあえ				もやし、キャベツ とうもろこし	さとう					
30 水	ごはん	ぎょうにゅう	ぎょうにゅう			こめ					
	きんぴらあげはんぺん	さかなすりみ	にんじん		ごぼう					621	
	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					21.8	
	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう		ごま			
	ミックスマツ							アーモンド、カシューナッツ マカダミアナッツ			

6月17日(木)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(2024年)は6月19日が土曜日なので、安城市南部調理場は6月17日(木)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。

こんげつぎょうしゅうにとうじょうする「あんじょうし」と「たりのし」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

