

令和3年6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 | | | | |
| 1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ところ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、味が濃いことから「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 | 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 | | | | |
| 2水 | クロワッサン | 牛乳 | | 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 | | | | | | | |
| 3木 | ロウカット玄米ごはん | 牛乳 | | 牛乳 | | 米、玄米 | | 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 | |
| | ポークカレー | | 豚肉 | チーズ 脱脂粉乳 | にんじん | たまねぎ グリーンピース | じゃがいも | | | | カレールウ |
| | 夏野菜ソテー | | ソーセージ | | 赤パプリカ | 枝豆、キャベツ とうもろこし | | | | | |
| | 冷凍みかん | | | | | みかん | | | | | |
| 4金 | きしめん | 牛乳 | | 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 |
| 7月 | ごはん | 牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 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。 | 864 | 29.8 | |
| | 米粉ホキフライのレモンソースかけ | | ホキ | | | レモン果汁 | さとう、米粉 | | | | なたね油 |
| | 鶏肉と干切り野菜のさっぱり煮 | | 鶏肉 | | にんじん 葉ねぎ | 白ねぎ、大根 ごぼう、キャベツ | | | | | |
| | ごまきゅうり | | | | | きゅうり | | | | | ごま |
| | ④チーズドッグ | | | | | | チーズドッグ | | | | |
| 8火 | ごはん | 牛乳 | | 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、でんぶん | | | | |
| | 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 |
| 9水 | スライスパン | 牛乳 | | 牛乳 | | 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。 | 807 | 30.3 | |
| | 鶏肉のカレー焼き | | 鶏肉 | | | | | | | | |
| | 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 | 大麦 | | | | |
| | コールスロー | | | | | 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 | | | | |
| 10木 | ごはん | 牛乳 | | 牛乳 | | 米 | | 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 | |
| | つくね(3個) | | 鶏肉、鶏レバー | | | たまねぎ | | | | | ごま |
| | 親子煮 | | 鶏肉、卵 かまぼこ | | にんじん さやえんどう 赤じそ | たまねぎ、しょうが キャベツ | じゃがいも さとう | | | | |
| | ゆかりあえ | | | | | | | | | | |
| 11金 | ごはん | 牛乳 | | 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。 | 796 | 29.1 | |
| | たこの唐揚げ | | たこ | | | でんぶん、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 |
| | ④みかんフローズンヨーグルト | | | ヨーグルト | | | | | | | |
| 14月 | ごはん | 牛乳 | | 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います。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 | わかめ | 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 | | | しらす | | | じゃがいも パン粉、小麦粉 | | | | なたね油 |
| 15火 | 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 | | | |
| | ごはん | 牛乳 | | 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 | | | | |
| 16水 | 米粉パン(小麦入り) | 牛乳 | | 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 | | | | |

| 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 種類 | | |
| 6月17日は「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。 | | | | | | | | | |
| 17木 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 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、豊田産の抹茶です。 | 803 26.1 |
| | 愛知のキャベツ入りミンチカツ | 牛肉、豚肉 | | たまねぎ、キャベツ | | パン粉、小麦粉 | なたね油 | | |
| | うずら卵と愛知野菜のくず汁 | 鶏肉、うずら卵 | | にんじん、チンゲンサイ | たまねぎ | でんぶん | | | |
| | しそきゅうり | | | 赤じそ | きゅうり | 抹茶ゼリー | | | |
| 18金 | ソフトめん | 牛乳 | 牛乳 | | | ソフトめん | | ソフトめんは、正式には「ソフトスパゲティ式めん」とい、学校給食用に開発されました。今日は、たまごとき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 |
| | 大豆入りミートソース | 豚肉、鶏レバー、大豆 | 脱脂粉乳 | 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 | | |
| | 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 | | 米油 | | |
| | ココア牛乳の素 | | | | | | ココア牛乳の素 | | |
| 21月 | 麦ごはん | 牛乳 | 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 | | 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 | | | |
| 22火 | ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 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 |
| | 鶏肉のあまがらめ | 鶏肉 | | | | でんぶん、さとう | なたね油 | | |
| | すまし汁 | 豆腐、かまぼこ | | 小松菜、にんじん | えのきたけ | | | | |
| | きゅうりのこんぶあえ | | 塩昆布 | | きゅうり | | | | |
| 23水 | 麦ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米、大麦 | | 沢煮椀の沢には「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、細い川のの流れを表しています。 | 776 27.4 |
| | 信田のみそかけ | 豆腐、油揚げ、たら | ひじき | にんじん | | | | | |
| | 沢煮椀 | 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 | でんぶん | | | |
| | ポイルキャベツ | | | | キャベツ | | | | |
| 24木 | サンドイッチバンズパン | 牛乳 | 牛乳 | | | サンドイッチバンズパン | | 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 |
| | えびカツ | たら、えび | | | たまねぎ | パン粉、小麦粉 | なたね油 | | |
| | コーンスープ | ベーコン | 牛乳、脱脂粉乳 | 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 | | |
| | 野菜の甘酢あえ | | | にんじん | キャベツ | さとう | ノンエッグタルタルソース | | |
| 25金 | 麦ごはん | 牛乳 | 牛乳 | | | 米、大麦 | | 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 |
| | 豆腐のオイスターソース炒め | 豚肉、豆腐、赤みそ | | 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 | ごま油 | | |
| | もち米蒸し(2個) | 豚肉、鶏肉 | | | たまねぎ、しょうが | もち米 | | | |
| | 中華風もやしサラダ | | 茎わかめ | | もやし、とうもろこし | | ごま、アーモンド | | |
| 28月 | ごはん | 牛乳 | 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 | | |
| 29火 | わかめごはん | 牛乳 | 牛乳、わかめ | | | 米 | | 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 |
| | さばのみぞれ煮 | さば | | | 大根 | | | | |
| | のっぺい汁 | 鶏肉 | | にんじん、葉ねぎ | 白ねぎ、ごぼう、こんにゃく | 里いも、でんぶん | | | |
| | 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 | 牛乳 | 牛乳 | | | 米 | | 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 | | |
| ミックスナッツ | | | | | | アーモンド、カシューナッツ、マカダミアナッツ | | | |



「ビビンバの具と錦糸卵をのせましょう。」

「えびカツと野菜の甘酢あえは、是非、ノンエッグタルタルソースをかけましょう。」

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。



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。

