

令和3年7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 | 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 | 米 油脂 種実類 | | | |
| 1 木 | ごはん | 牛乳 | | | | 米 | | ナムルは、韓国の家庭料理の1つで、もやし、ほうれん草などの野菜や、ゼンマイ、ワラビなどの山菜を塩ゆいでしてごま油と調味料で和えたものです。今日のナムルには、安城市のチンゲンサイを多く使っています。 | 867 | |
| | マーボービーンズ | 豆腐、豚肉 大豆、赤みそ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ | たまねぎ、白ねぎ しょうが、にんにく | さとう、でんぶ | 米油 | | | |
| | ショーロンポー(2個) | 豚肉 | | | たまねぎ、キャベツ | はるさめ、小麦粉 | | | | |
| | 青菜のナムル | | | チンゲンサイ | キャベツ | | ごま、ごま油 | | | |
| 2 金 | サンドイッチロールパン | 牛乳 | | | | サンドイッチロールパン | | スラッピージョーとは、アメリカで生まれたパンにはさんで食べる料理です。食べるときに、ぼろぼろとこぼれてしまうことから、「だらしなやつ」という意味のこの名前が付けました。 | 868 | |
| | スラッピージョー | 豚肉 | | 黄パプリカ ピーマン | たまねぎ | パン粉、さとう | | | | |
| | 枝豆のクリームスープ | ベーコン | 牛乳 | にんじん | たまねぎ、枝豆 | じゃがいも | ホワイトルウ、バター | | | |
| | フルーツゼリーあえ | | | | | りんごゼリー いちごゼリー みかんゼリー | | | | |
| 5 月 | 麦ごはん | 牛乳 | | | | 米、大麦 | | かぼちゃは、「冬至に食べると風邪をひかない」ということわざから、冬が旬と思われがちですが、実は夏が旬の野菜です。かぼちゃの天ぶらのホクホクとした食感を味わってください。今日のいりこふりかけは「愛知県産のしらす干し」を使っています。 | 798 | |
| | 豚肉と野菜の細切り炒め | 豚肉 | | チンゲンサイ にんじん ピーマン | キャベツ、もやし たけのこ、きくらげ しょうが、にんにく | さとう、でんぶ | ごま油 | | | |
| | かぼちゃの天ぶら | | | かぼちゃ | | 小麦粉 | なたね油 | | | |
| | いりこふりかけ | かつお節 | | しらす干し 塩昆布 | | さとう | ごま | | | |
| 6 火 | ごはん | 牛乳 | | | | 米 | | たらは、味のくせがない白身魚です。驚きほどの食いしんぼうで、好き嫌いをせずに何でも食べます。おなかまるまるとした様子から、「たらふく食う」という言葉が生まれました。 | 812 | |
| | たらの銀紙焼き | たら、みそ | | | | さとう | | | | |
| | 生揚げのそぼろ煮 | 鶏肉、生揚げ はんぺん | | にんじん さやいんげん | こんにやく、たまねぎ | 里いも、さとう | | | | |
| | チンゲンサイともやしのごまあえ | | | チンゲンサイ | もやし | さとう | ごま | | | |
| 7 水 | ごはん | 牛乳 | | | | 米 | | オクラは、クリーム色の花が咲いてから、5日程度で収穫をするとやわらかくておいしいと言われていています。今日の七夕汁は、星型のオクラを天の川の星に見立てています。 | 778 | |
| | ハンバーグの青じそソースかけ | 鶏肉、豚肉 | | 青じそ | たまねぎ | さとう、でんぶ | | | | |
| | 七夕汁 | かまぼこ | | にんじん オクラ、小松菜 | しいたけ | そうめん | | | | |
| | さっぱりきゅうり | | | | きゅうり | | | | | |
| 8 木 | ごはん | 牛乳 | | | | 米 | | みょうがは、さわやかな香りとシャキッとした食感が特徴の野菜です。日本では、「魏志倭人伝」にも登場するほど古くから食べられています。今日の給食では、夏野菜のみそ汁に入っています。 | 796 | |
| | いわしのしょうが煮 | いわし | | | しょうが | | | | | |
| | ◎夏野菜のみそ汁 | 豚肉、生揚げ ミックスみそ | | かぼちゃ オクラ | ズッキーニ、みょうが | | | | | |
| | キャベツのごまゆかり | | | 赤じそ | キャベツ | | ごま | | | |
| 9 金 | 麦ごはん | 牛乳 | | | | 米、大麦 | | 今日の夏野菜のカレーには、ゴーヤが入っています。ゴーヤは沖縄料理に使われるように、沖縄の名物ですが、実はインドや東南アジアで生まれました。世界には、色が白かったり、形が細長かったりと約300種類のゴーヤがあります。 | 819 | |
| | 夏野菜のカレー | 鶏肉 | | かぼちゃ ゴーヤ、トマト | たまねぎ、なす | | カレールウ | | | |
| | オムレツ | 卵 | | | | | | | | |
| | オクラサラダ | | | ひじき | オクラ | とうもろこし | | | | |
| 12 月 | ラーメン | 牛乳 | | | | ラーメン | | 夏は、枝豆のおいしい季節です。枝豆は大豆になる前の緑色の時に収穫したものです。大豆のたんぱく質と野菜のビタミンの両方の栄養を持っています。今日のコロックには、北海道産の枝豆が入っています。 | 814 | |
| | 広東風ラーメンの汁 | 豚肉 | | にんじん 葉ねぎ | はくさい、もやし 白ねぎ、メンマ きくらげ | でんぶ | | | | |
| | 枝豆コロック | | | | 枝豆、たまねぎ | じゃがいも 小麦粉、パン粉 | なたね油 | | | |
| | 茎わかめサラダ | | | 茎わかめ | 赤パプリカ | きゅうり、とうもろこし | | | | |
| 13 火 | ロウカット玄米ごはん | 牛乳 | | | | 米、玄米 | | 海そうは、カルシウムや鉄などミネラルが豊富です。体の成長を助けたり、髪の毛を育てたりするはたらきがあります。また、育つところによって種類が違い、赤色や緑色など色も様々です。 | 811 | |
| | ハヤシチュー | 豚肉、鶏レバー | | 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 | | | |
| | ポイルソーセージ | ソーセージ | | | | | | | | |
| | 海そうサラダ | | | わかめ、昆布 あかさぎのり ふのり | | きゅうり とうもろこし | | | | |
| 14 水 | わかめごはん | 牛乳 | | | | 米 | | 給食コラボの本『すっぱいのひみつ お酢と発酵を科学する』より、酸味は料理をおいしくして、体の健康にも役立ちます。「すっぱい」の正体であるさまざまな酸の働きを解き明かし「すっぱい」の謎に迫ります。 | 750 | |
| | 白身魚の甘酢あんかけ(2個) | たら | | にんじん | たまねぎ、たけのこ しいたけ | さとう、でんぶ 小麦粉 | なたね油 大豆油 | | | |
| | 豆腐のみそ汁 | 豆腐 赤みそ | | にんじん | ごぼう、大根 えのきたけ | 里いも | | | | |
| | 冷凍みかん | | | | みかん | | | | | |
| 15 木 | ごはん | 牛乳 | | | | 米 | | とうがんは、インドで生まれた野菜です。日本では平安時代から食べられています。ずっしりと重く、皮全体に白い粉が吹いていると食べごろと言われていています。愛知県は、生産量が全国2位です。今日のとうがんのスープ煮に入っている鶏肉は、「名古屋コーチン」です。 | 782 | |
| | にらまんじゅう(2個) | 豚肉 | | にら、葉ねぎ | キャベツ、しょうが にんにく、白ねぎ | 小麦粉 | | | | |
| | ◎とうがんのスープ煮 | 鶏肉 | | にんじん チンゲンサイ | とうがん たまねぎ | はるさめ | | | | |
| | まめっこサラダ | 大豆、ひよこ豆 | | | キャベツ、枝豆 とうもろこし | | | | | |
| 卓上ごまドレッシング | | | | | | | ドレッシング | | | |
| 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 種類 | | | |
| 16 金 | クロスロールパン 牛乳 | | 牛乳 | | | クロスロールパン | | 今日は、カナダチームの応援献立です。カナダでは、サーモンを食べるときにレモンをかけるのが一般的です。それにちなんで今日の給食では、レモンを使用したフレッシュソースをかけたサーモンフライが登場します。カナダの特産のメープルシロップは、カナダの国旗にもなっているカエデの樹液だけをじっくり煮詰めた甘いシロップです。今日のチキンスープに入っている鶏肉は「名古屋コーチン」です。 | 799 33.6 | |
| | サーモンフライのフレッシュソースかけ | さけ | | レモン果汁 | | さとう、小麦粉 パン粉 | なたね油 | | | |
| | チキンスープ | 鶏肉 | | にんじん | たまねぎ、セロリ | | じゃがいも | | | |
| | みどりキャベツ(味付き) | | | | キャベツ、きゅうり | | | | | |
| | メープルシュガー入りシロップ | | | | | メープルシュガー 入りシロップ | | | | |
| 19 月 | ごはん 牛乳 | | 牛乳 | | | 米 | | 甘辛炒めは、油で炒め、しょうゆ、さとうで味つけをした料理です。今日の給食では、ごぼうを使っていますが、豚肉、れんこん、ピーマンなどいろいろな食材で作ることができます。お家でもぜひ、作ってみてくださいね。 | 851 28.9 | |
| | チキン竜田揚げ | 鶏肉 | | | | 小麦粉、でんぶん | なたね油 | | | |
| | かきたま汁 | 卵、豆腐 | | にんじん 小松菜 | たまねぎ | でんぶん | | | | |
| | ごぼうの甘辛炒め | | | にんじん 黄パプリカ | ごぼう | さとう | 米油 | | | |
| | Ⓞお楽しみ | | | | | 抹茶大福 | | | | |
| <p>暑さに負けない食生活をして元気に過ごしましょう！</p> <p>暑い夏は、食欲がなくなったり、食生活が不規則になったりしがちです。夏バテをせずに毎日元気に過ごすためのポイントを確認しましょう。</p> | | | | | | | | | 摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%) | 830 13.20 |

ポイント1 朝ごはんを食べて、生活のリズムを整えましょう。

元気に夏を乗り切るには、早起きをして、毎日朝ごはんを食べることが大切です。

ポイント2 夏野菜(ピーマン・なす・トマト・きゅうりなど)を食べましょう。

夏野菜は、水分をたくさん含んでいるので、熱くなった体を冷やすはたらきがあります。

ポイント3 上手に水分補給をしましょう。

普段は、水やお茶を飲みましょう。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを上手に活用しましょう。

ポイント4 おやつは時間と量を決めて、食べましょう。

おやつを食べすぎると、食事が食べられなくなってしまいます。だらだら食べをしないようにしましょう。

夏休み中は、食べ物で夏バテ対策をしよう！

わたしたちの体の中では、汗をかいたり、疲れをとったりするために、ビタミンやミネラルが多く使われています。そこで、注目してほしいのが、エネルギーを作る手助けをし、疲労回復に効果的な『ビタミン B1』です。

豚肉には、特にビタミン B1 が多く含まれています。ビタミン B1 のはたらきを高めてくれる成分を含むしょうがやたまねぎと一緒に食べるのがおすすめです。

★作ってみよう！ **おすすめ給食メニュー**
豚肉のしょうが炒め

- ★材料(1人分)**
- ・豚肉 35g
 - ・たまねぎ 30g
 - ・キャベツ 20g
 - ・もやし 15g
 - ・しょうが 1g
 - ・酒 2g
 - ・しょうゆ 3g
 - ・さとう 1.5g
 - ・塩 0.1g
 - ・でんぶん 0.8g

- ★作り方**
- ① 豚肉は、食べやすい大きさに切る。
 - ② キャベツは1cm幅に切り、たまねぎは皮をむいて半分に切り、5mm幅にスライスする。しょうがはすりおろしておく。
 - ③ フライパンに豚肉、酒、塩、しょうがを入れて炒める。
 - ④ たまねぎ、もやし、キャベツの順に加える。
 - ⑤ しょうゆ、さとうを加えて、味を調える。
 - ⑥ 水で溶いたでんぶんを加えて、火が通ったら、できあがり。

おしらせ

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。

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、ゴーヤ、ピーマン、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、なす、とうがん、そうめん

