

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和3年7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 肉、魚、卵 主菜、副菜、その他の順序	牛乳、乳製品 小魚、海藻	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 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		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。	664	21.8
	なつやさいのカレー	とりにく	かぼちゃ ゴーヤ、トマト	たまねぎ、なす		カレールー				
	オムレツ	たまご								
	オクラサラダ		ひじき	オクラ	とうもろこし					
	たくじょうノンエッグマヨネーズ コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅうにゅうのもと	ノンエッグマヨネーズ			
2 金	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			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。今日のコロッケには、北海道産の枝豆が入っています。	669	28.8
	かんとんふうラーメンのしる	ぶたにく	にんじん はねぎ	はくさい、もやし しろねぎ、メンマ きくらげ	でんぶん					
	えだまめコロッケ			えだまめ、たまねぎ	じゃがいも こむぎこ、パンこ	なたねあぶら				
	くきわかめサラダ		くきわかめ	あかパプリカ	きゅうり、とうもろこし					
	アーモンドこざかな		こざかな			アーモンド				
5 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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。	662	26.7
	マーボービーンズ	とうふ、ぶたにく だいず、あかみそ	にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	こめあぶら				
	ショーロンポー	ぶたにく		たまねぎ、キャベツ	はるさめ こむぎこ					
	あおなのナムル		チンゲンサイ	キャベツ		ごま、ごまあぶら				
6 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		かぼちゃは、「寒室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。	663	23.1
	ぶたにくとやさいのほそぎりいため	ぶたにく	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、でんぶん	ごまあぶら				
	かぼちゃのてんぷら		かぼちゃ		こむぎこ	なたねあぶら				
いりこふりかけ	かつおぶし	しらすばし しおこんぶ			さとう	ごま				
7 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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ます。今日の七ツ汁は、星型のオクラを天の川の星に見立てています。	623	24.1
	ハンバーグのおおじそソースかけ	とりにく、ぶたにく	あおじそ	たまねぎ	さとう、でんぶん					
	たなばたじる	かまぼこ	にんじん オクラ、こまつな	しいたけ	そうめん					
	さっぱりきゅうり ④たなばたゼリー			きゅうり		たなばたゼリー				
8 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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。日本だけで食べられていると言われていました。今日の給食では、夏野菜のみそ汁に入っています。	595	25.8
	いわしのしょうがに	いわし		しょうが						
	◎なつやさいのみそしる	ぶたにく、なまあげ 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		あかじそ	キャベツ		ごま					
9 金	クロスロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			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、カナダの国産にもなっているカエデの樹からとれる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。	702	29.4
	サーモンフライのフレッシュソースかけ	さけ	カナダチーム応援献立	レモンかじゅう	さとう、こむぎこ パンこ	なたねあぶら				
	チキンスープ	とりにく	にんじん	たまねぎ、セロリ	じゃがいも					
	みどりキャベツ(あじつき) メープルシュガーいりシロップ			キャベツ、きゅうり		メープルシュガーいりシロップ				
12 月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		給食コラボの本『すっばいのひみつ お酢と発酵を科学する』より、「すっばい」は料理をおいしく仕上げるだけでなく、体の調子をととのえる力があります。「すっばい」から、お酢づくりや発酵を考えます。	620	21.3
	しろみざかなのあまずんかけ(2こ)	たら	おきあみ あおさ	にんじん	たまねぎ、たけのこ しいたけ	さとう、でんぶん こむぎこ	なたねあぶら だいずあぶら			
	とうふのみそしる れいとうみかん	とうふ あかみそ	にんじん	ごぼう、だいこん えのきたけ みかん	さといも					
	とらふのみそしる	とらふ								
13 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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ます。愛知県は、作っている量が全国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。	588	21.9
	にらまんじゅう	ぶたにく	にら、はねぎ	キャベツ、にんにく しょうが、しろねぎ	こむぎこ					
	◎とうがんのスープに	とりにく	にんじん チンゲンサイ	とうがん たまねぎ	はるさめ					
	まめこサラダ たくじょうごまドレッシング	だいず ひよこまめ		キャベツ、えだまめ とうもろこし		ドレッシング				
14 水	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			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、「だらしないやつ」という意味のこの名前が付けました。	717	28.9
	スラッピージョー	ぶたにく	きパプリカ ピーマン	たまねぎ	パンこ、さとう					
	えだまめのクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、えだまめ	じゃがいも	ホワイトルー、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					
15 木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		たらは、味のくせがない白身魚です。驚くほどの食いしんぼうで、好き嫌いせず何でも食べます。おなかまるまるとした様子から、「たらぶく食う」という言葉が生まれました。	644	30.3
	たらぎんがみやき	たら、みそ			さとう					
	なまあげのそぼろに	とりにく、なまあげ はんぺん	にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	さといも、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				

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	たんすい化合物	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	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類				
16 金	ロウカットげんまいごはん		ぎゅうにゅう		こめ、げんまい		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、骨つと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。	653	23.6	
	ハヤシチュー	ぶたにく とりレバー	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ			
	ポイルソーセージ	ソーセージ								
	かいそうサラダ		わかめ、こんぶ あかさぎのり ふのり		きゅうり とうもろこし					
19 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		こめ		甘辛炒めは、油で炒め、しょうゆ、さとうで味づけをした料理です。今日の給食では、ごぼうを使っています。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。お家でぜひ、作ってみてくださいね。	729	26.1	
	チキンたつたあげ	とりにく			こむぎこ でんぶん	なたねあぶら				
	かきたまじる	たまご、とうふ		にんじん こまつな にんじん	たまねぎ					
	ごぼうのあまからいため			にんじん きパプリカ	ごぼう	さとう				こめあぶら
	おたのしみ					まっちゃだいふく				

暑さに負けない食生活をして元気に過ごしましょう！

摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20

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。

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。

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
- 豚肉は、食べやすい大きさに切る。
 - 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。
 - フライパンに豚肉、酒、塩、しょうがを入れて炒める。
 - たまねぎ、もやし、キャベツの順に加える。
 - しょうゆ、さとうを加えて、味を調える。
 - 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。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

こんげつつきゅうしょくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

