

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和4年4月学校給食献立表

(小学校)



安城市北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				
12日(火)、13日(水)、14日(木)の3日間は、「新学年スタートメニュー」です。										
12 火	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう				こめ、げんまい		ロウカット玄米は、玄米の栄養をそのままにして、白米と同じように食べやすくなりました。	658	23.3
	チキンカレー	とりにく、とりレバー	チーズ	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			
	やさしいソテー	ベーコン			キャベツ					
	ファイバーゼリーのフルーツあえ				とうもろこし		ファイバーゼリー			
13 水	こがたロールパン	ぎゅうにゅう				こがたロールパン		ウインナーとはウインナーソーセージの略で、太さが20mm未満のものを言います。今日のソーセージのケチャップ煮は、ウインナーソーセージを使用しています。	663	26.8
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし	ちゅうかめん				
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ			たまねぎ	さとう	こめあぶら			
	アーモンド				グリーンピース		アーモンド			
14 木	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		春巻は、立春のころに新芽がでた野菜を食材にして作られたところから「春巻」と名前がつけました。日本では小麦粉の皮で棒状に包んで油で揚げたものが多いためです。	699	25.9
	マーボー豆腐	ぶたにく、とうふ、あかみそ		にんじん、はねぎ	たまねぎ、しろねぎ	さとう、でんぶん				
	はるまき	ぶたにく		にんじん、にら	キャベツ、もやし	こむぎこ	なたねあぶら			
	ちゅうかあえ		くきわかめ		エリンギ	さとう	ごまあぶら			
15 金	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		じゃことは、ちりめんじゃこのことです。いわしの小さい魚を干したもので、細かなしわのちりめんという着物に似ていることからこの名前がつけました。骨を丈夫にするカルシウムが多くあります。	633	27.8
	てりやきハンバーグ	ぶたにく、とりにく			たまねぎ	さとう、でんぶん				
	いなかじる	なまあげ		にんじん、はねぎ	ごぼう、こんにゃく	さといも				
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろあぶらづけ、かつおぶし	しらすぼし	にんじん、ピーマン	だいこん、しろねぎ	さとう				
18 月	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		たけのこは、「朝搥つたら、その白のうちに食べなさい」といわれるぐらひ鮮度が大切です。切り口にできる白い粒はチロシンといいます。うま味成分のひとつであり、脳の働きをよくする効果があります。また、食物せんいも多く、お腹の調子を整えてくれます。	717	24.4
	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	さとう、こめこ	なたねあぶら			
	まめじゃが	とりにく、だいず		にんじん、さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも	さとう			
	たけのこのソテーサラダ			にんじん	たまねぎ		こめあぶら			
19 火	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		4月19日は、「よいきゅうりの白」です。今日の給食の「きゅうりとキャベツの長布あえ」には、西三河産きゅうり部会からいただいた「三河みどり」というブランドのきゅうりが使われています。	633	25.2
	さばのおかか	さば、かつおぶし			しょうが	じゃがいも	ごま			
	ぶたにくとじゃがいものきんぴら	ぶたにく		にんじん、ピーマン	こんにゃく	さとう				
	きゅうりとキャベツのこんぶあえ	おいしゅうりのひ	しおこんぶ		キャベツ					
20 水	せきはん	ぎゅうにゅう				こめ、もちごめ		入学、進級のお祝い献立です。日本では昔から、お祝い事やお祭りなどおめでたい時に、赤飯を食べる風習があります。これから皆さんの成長を給食を通して支えていきたいと思ひます。	681	26.1
	チキンカツのレモンに	とりにく			レモンかじゅう	さとう、パンこ	なたねあぶら			
	えびととうふのくずじる	ちくわ、えび		にんじん、チンゲンサイ	はくさい	でんぶん				
	キャベツのかおりあえ	とうふ		あおじそ	えのきたけ					
21 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう				こめ、おおむぎ		ワンタンの皮は、小麦粉に氷を加えてこねて薄く伸ばして作ります。ワンタンは、漢字で書くと雲という字を使ひます。これは、スープに浮いたワンタンが空に浮かぶ雲のように見えたからと言われています。	596	23.5
	ビビンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく	さとう	こめあぶら			
	きんしたまご	たまご			もやし		ごま、ごまあぶら			
	ワンタンスープ			にんじん	はくさい、しろねぎ	ワンタンのかわ				
22 金	ラーメン	ぎゅうにゅう				ラーメン		わかめは、海の中では濃い茶色をしています。湯を通すと緑色になります。収穫時期の冬から春にかけて生のものが多く出回ります。食物せんいが多くあり、ラーメンやスープ、サラダなどの料理によく使われます。	643	31.1
	ごもくラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	にんじん、はねぎ	キャベツ、もやし					
	しろみざかなとあおなごのまいため	ホキ		チンゲンサイ	メンマ、しろねぎ	さとう、でんぶん	なたねあぶら			
	いちごヨーグルト		ヨーグルト				ごま			
25 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう				こめ、おおむぎ		ナムルは、もやし、きゅうり、ほうれん草、にんじんなどをごま油やしょうゆ、ごま、にんにくなどで味付けする和え物です。韓国の代表的な野菜料理です。	594	24.9
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく、えび		にんじん	キャベツ、たまねぎ	さとう、でんぶん				
	ショーロンポー	ぶたにく		チンゲンサイ	きくらげ	はるさめ	こむぎこ			
	きゅうりのナムル		のり		たまねぎ、キャベツ		ごま、ごまあぶら			
ござかな		ござかな			きゅうり					

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	炭水化物	脂質				
26	ごはん いわしのうめ ぶたにくとやさいのほそぎりいため いそかあえ	肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	ニンジン チンゲンサイ	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	いわしは、身や骨がやわらかく、皮も薄いため、包丁を使わずに手で開くことができます。これを「手開き」といいます。これを「手開き」といいます。一尾丸ごとで売っていることが多いので、お家でも調理してみてくださいね。	633	27.1
27	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう わかどりのハーブやき コーンスープ コールスロー	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	オレガノ パセリ ニンジン	とうもろこし たまねぎ キャベツ、きゅうり	こめこパン じゃがいも	こめあぶら ホワイトルウ ドレッシング	コールスローは、細かく切ったキャベツを使ったサラダです。コールスローという名前は、オランダ語のキャベツサラダという意味の「コールスラ」から生まれました。	695	36.7
28	わかめごはん いかのこみあげ かきたまじる アーモンドあえ	わかめ いか、たら たまご、ちくわ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ あおさ	ニンジン チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ だいこん キャベツ	こめ パンこ でんぶ さとう	なたねあぶら アーモンド	いかに足は10本と懸っている人が多いと思います。10本のうち2本だけ長いものがあります。この2本は足でなく「手」です。エサを捕るために使われます。	623	25.8
									摂取基準：エネルギー(kcal)	650
									たんぱく質(%)	13-20

にゅうがく しんきゅう ご入学・ご進級おめでとーございませう

学校給食では、成長期の子もたちが元気に学校生活を送ることができるように栄養バランスがとれ、楽しみになるような行事食、郷土料理、外国の料理などバラエティーに富んだ献立を実施しています。
また、十分な衛生管理のもと、安心・安全な給食を提供していきます。

学校給食の内容 主食・牛乳・おかずの組み合わせで作られています。

主食 主にエネルギーになる

ごはん(週3回以上)



・安城産の「あいちのかおりSBL」を100%使用

パン(週1回程度)



・県内産小麦粉(ゆめあかり)を50%使用
・愛知のツイストパンの小麦粉は県内産小麦粉(ゆめあかり)を100%使用
・米粉パンの米粉は安城産うるち米を80%使用

ソフトめん・ラーメン・うどん・きしめん(月1~2回)



・ソフトめん
・ラーメン
・うどん、きしめん

県内産小麦粉(ゆめあかり)を50%使用
県内産小麦粉(ゆめあかり50%・きぬあかり50%)を使用
県内産小麦粉(きぬあかり)を100%使用

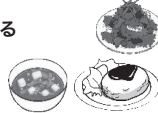
牛乳 主に体をつくる

牛乳が1本(200ml)つきます



おかず(主菜) 主に体をつくる

〈副菜・副野菜〉主に体の調子を整える



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。

今年度も図書館司書さんとのコラボメニューを入れていきます。
食材は主な食品が記載してあります。
アレルギーについては、食物アレルギー詳細献立表をご覧ください。

こんげつ(月)のきゅう(きゅう)しょく(しょく)にとう(とう)じょう(じょう)する「あん(あん)じょう(じょう)し」と「と(と)りの(りの)し」でと(と)れるた(た)べ(べ)もの(もの)



こめ



チンゲンサイ



きゅうり



ほうれんそう



たまねぎ



だいこん

学校給食の目標

4 自然の恩恵への理解を深め、生命、自然を尊重する精神や環境の保全に寄与する態度を養う。



1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進。



2 食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営む判断力や望ましい食習慣を養う。



3 明るい社交性と協同の精神を養う。



5 食生活が多くの人の活動に支えられていることを理解し、感謝する。



6 伝統的な食文化を理解する。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解する。

