


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)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	こんだてめい 献立名	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 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 種類			
12日(火)、13日(水)、14日(木)の3日間は、「 新学年スタートの3日メニュー 」です。										
12	火	こがたロールパン ぎゅうにゅう やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに アーモンド	ぶたにく、ちくわ ソーセージ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ グリーンピース	キャベツ、もやし しょうが たまねぎ グリーンピース	こがたロールパン ちゅうかめん さとう	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
13	水	ごはん マーボー豆腐 はるまき ちゅうかあえ	ぶたにく とうふ、あかみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ にんじん にら	たまねぎ、しろねぎ きくらげ、にんにく しょうが キャベツ、もやし エリンギ	こめ さとう、でんぶん こむぎこ さとう	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 つきました。日本では小麦粉 の皮で棒状に包んで油で揚げ たものが多いです。	699	25.9
14	木	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう チキンカレー やさいソテー ファイバーゼリーのフルーツあえ	とりにく とりレバー ベーコン	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし みかん パイナップル	こめ、げんまい じゃがいも カレールー	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したも のです。	658	23.3
15	金	ラーメン ごもくラーメンのしる しろみざかなとあおなごまいため いちごヨーグルト	ぶたにく わかめ ホキ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ チンゲンサイ	キャベツ、もやし メンマ、しろねぎ	ラーメン さとう、でんぶん	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 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
18	月	ごはん こめこししゃもフライのこみソースかけ(2こ) まめじゃが たけのこのソテーサラダ たくじょうごまドレッシング	ぶたにく とりにく、だいず	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	はねぎ にんじん さやいんげん にんじん	しろねぎ、しょうが レモンかじゅう こんにやく、たまねぎ たけのこ とうもろこし	こめ さとう、こめこ じゃがいも さとう こめあぶら ドレッシング	たけのこは、「朝腫ったら、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
19	火	ごはん さばのおかか ぶたにくとじゃがいものきんぴら きゅうりとキャベツのこんぶあえ	さば、かつおおし ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが こんにやく、ごぼう キャベツ きゅうり	こめ じゃがいも さとう ごま	4月19日は、「よいきゅう りの日」です。今日の給食の 「きゅうりとキャベツの昆布あ え」には、西三河寒巻きゅう 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
20	水	せきはん チキンカツのレモンに えびととうふのくずじる キャベツのかおりあえ おいわいデザート	あずき とりにく ちくわ、えび とうふ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ あおじそ	レモンかじゅう はくさい えのきたけ キャベツ	こめ、もちごめ さとう、パンこ でんぶん いちごゼリー	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 たいと思います。	681	26.1
21	木	むぎごはん ビビンバのぐ きんしたまご ワントンスープ りんごミニゼリー	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん はねぎ	しいたけ、にんにく もやし はくさい、しろねぎ きくらげ、メンマ	こめ、おおむぎ さとう こめあぶら ごま、ごまあぶら ワントンのかわ ゼリー	ワントンの皮は、小麦粉に水 を加えてこねて薄く伸ばして 作ります。ワントンは、漢字で 書くと雲という字を使います。 これは、スープに浮いたワント ンが空に浮かぶ雲のように見 えたからとされています。	596	23.5
22	金	むぎごはん ちゅうかはんのぐ ショーロンポー きゅうりのナムル ごさかな	ぶたにく、えび ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ きくらげ たまねぎ、キャベツ きゅうり	こめ、おおむぎ さとう、でんぶん はるさめ こむぎこ ごま、ごまあぶら	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
25	月	ごはん いわしのうめに ぶたにくとやさいのほそぎりいため いそかあえ	いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	うめ キャベツ、きくらげ しょうが、にんにく きゅうり、もやし	こめ さとう、でんぶん ごまあぶら さとう	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

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				
	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			
26 火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		じゃことは、ちりめんじゃこのこと。いわしの小さい魚を手したもので、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。背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 ミックスみそ	にんじん はねぎ	ごぼう、こんにやく だいこん、しろねぎ		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 ひじき	にんじん ピーマン		さとう				
27 水	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ			こめ		いかの足は10本と息っている人が多いと息います。10本の内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
	いかのこみあげ	いか、たら	あおさ	たまねぎ		パンこ	なたねあぶら			
	かきたまじる	たまご、ちくわ とうふ		にんじん	えきたけ だいこん	でんぶん				
	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			
28 木	こめパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめこパン		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
	わかどりのハーブやき	とりにく		オレガノ バジル						
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんじん	とうもろこし たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら ホワイトルウ			
	コールスロー				キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
									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 県内産小麦粉(ゆめあかり)を50%使用
・ラーメン 県内産小麦粉(ゆめあかり50%・きぬあかり50%)を使用
・うどん、きしめん 県内産小麦粉(きぬあかり)を100%使用

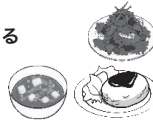
牛乳 主に体をつくる

牛乳が1本(200ml)つきます



おかず(主菜) 主に体をつくる

〈副菜・副々菜〉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(た)もの(もの)



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。



5 食生活が多くなる人々の動向に支えられていることを理解し、感謝する。



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。



6 伝統的な食文化を理解する。



3 明るい社交性と協同の精神を養う。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解する。

