

令和4年4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 種実類			
12日(火)、13日(水)、14日(木)の3日間は、「新学年スタートダッシュメニュー」です。										
12火	小型ロールパン	牛乳	牛乳		小型ロールパン	小型ロールパン		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。	795	30.8
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	中華めん				
	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ			たまねぎ グリーンピース	さとう	米油			
	カシューナッツ						カシューナッツ			
13水	ごはん	牛乳	牛乳			米		春巻は、立春のころに新芽がでた野菜を具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。	866	30.3
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ きくらげ、にんにく しょうが	さとう、でんぶん				
	春巻	豚肉		にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	小麦粉	なたね油			
	中華あえ		荳わかめ		もやし、キャベツ	さとう	ごま油			
14木	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			米、玄米		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。白米と比べて、ビタミンB1や食物せんいが多く含まれています。	809	27.4
	チキンカレー	鶏肉、鶏レバー	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			
	野菜ソテー	ベーコン			キャベツ とうもろこし					
	ファイバーゼリーのフルーツあえ				みかん パイナップル	ファイバーゼリー				
15金	ラーメン	牛乳	牛乳			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。	782	36.8
	五目ラーメンの汁	豚肉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ、もやし メンマ、白ねぎ					
	白身魚と青菜のごま炒め	ホキ		チンゲンサイ		さとう、でんぶん	なたね油、ごま			
	⑤チーズドッグ						チーズドッグ			
18月	ごはん	牛乳	牛乳			米		たけのこは、「朝掘ったら、その日のうちに食べなさい」といわれるぐらい鮮度が大切です。切り口にできる白い粒はチロシンといえます。うま味成分のひとつで、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、腸の調子を整えてくれます。	872	28.0
	米粉ししゃもフライの香味ソースかけ(2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			
	豆じゃが	鶏肉、大豆		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも さとう				
	たけのこのソテーサラダ			にんじん	たけのこ とうもろこし		米油			
	卓上ごまドレッシング						ドレッシング			
	しそ味ひじき		しそ味ひじき							
19火	ごはん	牛乳	牛乳			米		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、西三河冬春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。	812	31.9
	さばのおかか煮	さば、かつお節								
	豚肉とじゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが こんにゃく、ごぼう	じゃがいも さとう	ごま			
	きゅうりとキャベツの昆布あえ	④よいきゅうりの日	塩昆布		キャベツ、きゅうり					
20水	赤飯	牛乳	牛乳			米、もち米		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っています。	847	31.0
	チキンカツのレモン煮	鶏肉			レモン果汁	さとう、パン粉	なたね油			
	えびと豆腐のくず汁	ちくわ、えび 豆腐		にんじん チンゲンサイ	はくさい、えのきたけ	でんぶん				
	キャベツのかおりあえ			青じそ	キャベツ					
	④お祝いデザート	入学・進級おめでとう					いちごゼリー			
21木	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		ワンタンの皮は、小麦粉に水を加えてこねて薄く伸ばして作ります。ワンタンは、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。	786	29.4
	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	さとう	米油、ごま ごま油			
	錦糸卵	卵								
	ワンタンスープ			にんじん 葉ねぎ	はくさい、白ねぎ きくらげ、メンマ	ワンタンの皮				
	④いちごヨーグルト		ヨーグルト							
22金	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		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。	804	30.2
	中華飯の具	豚肉、えび		にんじん チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ きくらげ	さとう、でんぶん				
	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				
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごま油			
	アーモンド小魚		小魚				アーモンド			

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 種実類		
25月	ごはん 牛乳		牛乳			米		いわしは、身や骨がやわらかく、皮も薄いので、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。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。	824 34.3
	いわしの梅煮	いわし			梅				
	豚肉と野菜の細切り炒め	豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ、きくらげ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	ごま油		
	磯香あえ		のり		きゅうり、もやし	さとう			
	角チーズ		チーズ						
26火	ごはん 牛乳		牛乳			米		じゃこは、ちりめんじゃこのことです。いわしの稚魚を干したもので、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。	784 32.5
	照り焼きハンバーグ	豚肉、鶏肉			たまねぎ	さとう、でんぶん			
	いなか汁	生揚げ ミックスみそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう、こんにゃく 大根、白ねぎ	里いも			
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ油漬 かつお節	しらす干し ひじき	にんじん ピーマン		さとう			
27水	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			米		いかの足は10本とされている人が多いと思います。10本の内2本だけ長いものがありますが、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。	775 30.5
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	パン粉	なたね油		
	かきたま汁	卵、ちくわ、豆腐		にんじん	えきたけ、大根	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	米粉パン(小麦入り) 牛乳		牛乳			米粉パン		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。	778 39.9
	若鶏のハーブ焼き	鶏肉		オレガノ バジル					
	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	じゃがいも	米油 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) 830
たんぱく質(%) 13.20

ご入学・ご進級おめでとーうございます

学校給食では、成長期の子ど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

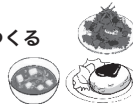
牛乳 主に体の組織をつくる

牛乳が1本(200ml)つきます



おかず (主菜) 主に体の組織をつくる

(副菜・副々菜) 主に体の調子を整える



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。

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。

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 チンゲンサイ きゅうり



ほうれん草 たまねぎ 大根

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 食生活が多くの人々の勤劳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、正しく理解する。

