

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
**令和4年5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				
		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	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				
2月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		こどもの日の行事食として、かしわもちが登場します。「かしわ」の華は、新身が出るまで古い葉が落ちないことから、後継ぎが絶えないことを願い、かしわもちを食べるようになったといわれています。	662	23.6	
	ししゃもフリッター(2こ)		ししゃも おきあみ、あおさ			こむぎこ	なたねあぶら だいずあぶら				
	わかたけじる		とりにく	わかめ	にんじん はねぎ	たけのこ、しろねぎ えのきたけ					
	こまつなのおひたし ④かしわもち			こまつな	こまつな	もやし	さとう かしわもち				
6金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		スコッチエッグは、イギリスの伝統的な料理の一つで、ゆで卵をひき肉で包み、パン粉をつけて焼いたり揚げたりした料理です。今日のスコッチエッグはパン粉を使わず、たれをかけたものです。	725	26.7	
	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				
	スコッチエッグ	ぶたにく うずらたまご		にんじん	たまねぎ						
	まめこサラダ	だいず、ひよこめ			キャベツ、えだまめ		ノンエッグマヨネーズ				
9月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ			こめ		お店で売っているあじは、マジメアジ・マルアジなどがありますが、世界中には140種類もいます。一般的にあじと言えば「マジメアジ」のことを言い、旬は5~7月です。あじという名前は、味がよいところから名づけられました。	649	27.3	
	あじのなんばんづけ(2こ)	あじ		はねぎ	しろねぎ	さとう、でんぶん	なたねあぶら				
	さわにわん	ぶたにく はんぺん		にんじん チンゲンサイ	たけのこ ごぼう、しいたけ	でんぶん					
	しそきゅうり ④ねぼーヨーグルト		ヨーグルト	あかじそ	きゅうり						
10火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		いわしには、脳の働きをよくするDHAや血液の流れをよくするEPAという脂がたくさん含まれています。一緒に煮ているしょうがには、魚の臭みを消して食べやすくする働きがあります。	621	26.6	
	おやこに	とりにく たまご、かまぼこ		にんじん さやえんどう	たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう					
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが						
	キャベツのかおりあえ			あおじそ	キャベツ						
11水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		もち菜煮しは、随園手にもち米をまぶしたものです。中国では、「珍珠丸子」と言い、伝統的な中華料理の一つです。	654	27.6	
	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				
	もちごめむし	ぶたにく とりにく			たまねぎ、しょうが	もちごめ					
	あおなのナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま、ごまあぶら				
12木	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			うどん		春キャベツは秋に種をまいて、春ごろに収穫するキャベツで、「新キャベツ」とも呼ばれます。鮮やかな黄緑色でやわらかい葉が特徴です。今日は、安城産のチンゲンサイと一緒にアーモンドあえにしました。	640	22.2	
	カレーなんぼんのしる	とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ しろねぎ、しょうが	でんぶん	カレールウ				
	かぼちゃのてんぷら			かぼちゃ		こむぎこ	なたねあぶら				
	はるキャベツとチンゲンサイのアーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド				
13金	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		チャウダーは、魚介類や野菜にクリームを加えて煮込んだアメリカ生まれのスープです。今日のチャウダーは、あさがりが入っています。春はあさがりが成長しておいしくなり、たくさんとれる時期です。	655	29.5	
	スティックハンバーグ	とりにく、ぶたにく			たまねぎ						
	あさりのチャウダー	あさり	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ バター				
	やさしいあまずあえ こぶくるケチャップ	あまみそ あまみそ		にんじん	キャベツ	さとう					
16月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		プルコギは、韓国でよく食べられている肉料理です。韓国語で「プル」は火を、「コギ」は肉を意味します。甘辛いたれに漬け込んだ肉を野菜と一緒に炒めて作ります。	600	23.9	
	◎プルコギ	ぶたにく		あかパプリカ	たまねぎ、しいたけ にんにく	さとう	こめあぶら ごまあぶら				
	いかだんごのスープ	いかだんご		にんじん チンゲンサイ	もやし、きくらげ	はるさめ でんぶん					
	れいとうみかん				みかん						
17火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		油揚げを使った料理には、信田という名前がよく使われます。給食のけんちん信田は、油揚げの中に魚のすりみやにんじん、ひじきなどを混ぜたものを詰めてあります。単上替みそをかけて食べましょう。	643	23.0	
	しのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん							
	ちゃんこに	とりにくだんご		にんじん にら	もやし、ごぼう こんにやく	さとう					
	キャベツのたくあんあえ たくじょうあまみそ	あまみそ			キャベツ たくあんづけ						
18水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		鰯肉のあまがらめは、鰯肉の鰯揚げにしょうゆやさとうで作ったたれをからめた料理です。甘辛いたれが衣にからまり、ごはんがすすむおかずです。	643	23.2	
	とりにくのあまがらめ	とりにく			だいこん、しろねぎ	でんぶん、さとう	なたねあぶら				
	あさりいりすましじる	あさり	わかめ のり	にんじん、はねぎ	キャベツ、もやし	さとう	ごま				
	のりすあえ										
19木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		今日の給食は、新茶の季節の5月に合わせて愛知県産の抹茶を、使った抹茶大福が登場します。抹茶の主な産地は愛知県の西尾市や京都府の宇治市ですが、安城市でも作られています。	711	23.9	
	てりやきにくだんご(2こ)	とりにく			たまねぎ						
	しらすぼしりかきたまじる	たまご、とうふ	しらすぼし	にんじん はねぎ	しろねぎ、しいたけ	じゃがいも でんぶん					
	ごぼうサラダ ④あいちけんさんまっちゃんだいふく				ごぼう、きゅうり とうもろこし	さとう	ごま ノンエッグマヨネーズ				
20金	あいちのツイストパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			あいちのツイストパン		愛知のツイストパンは、愛知県産の「ゆめあかり」という小麦粉を100%使用したパンです。ゆめあかりは、愛知県で開発された新しい種類の小麦です。	637	28.7	
	アイアンチキン	とりレバー		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも	なたねあぶら				
	さけだんごやさしいのスープに	さけだんご ペーコン		にんじん	キャベツ、えだまめ						
	えだまめサラダ						ドレッシング				

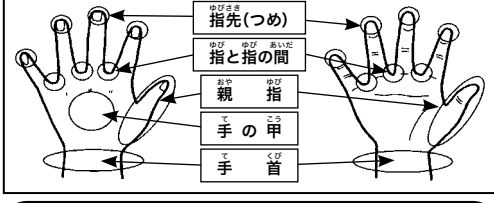
日曜	献立名	おもに体をつくる食品		おもに体の調子を整える食品		おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質				
23月	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	きくらげは、きのこの仲間です。クラゲのようにコリコリとした歯ごたえが特徴です。カルシウムやビタミンDが多く、骨や歯をしようぶにする効果があります。	642	27.5	
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
24火	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた保存食です。乾燥させた時に小さな穴ができるため、煮込むとだしや食材のうま味がよくしみ込みます。	628	29.9	
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
25水	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	アスパラガスは、5月から6月が旬の野菜です。疲れをとり、スタミナをアップさせる効果のあるアスパラギン酸という成分が多く含まれています。カロテンやビタミンCも多く、かぜから体を守る効果があります。	710	29.3	
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
26木	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	ミネストローネは、たまねぎやじゃがいも、にんじん、豆類などを煮込んだイタリアの真だくさんなスープです。今日の給食には、白いんげん豆や香りのよいセロリ、星型のライスマカロニなどが入っています。	657	26.3	
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
27金	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	今日のぎょうざには、愛知県産の豚肉やれんこん、たまねぎ、にんじんなどの食材が使われています。れんこんのシャキシャキとした歯ごたえを味わって食べてください。	665	24.0	
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
30月	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	今日のさばのみそ煮には、八丁みそを使っています。八丁みそは、岡崎城から西へ八丁(約870m)離れた八帖町(旧八丁村)で作られてきたみそで、うま味があるのが特徴です。	647	25.1	
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
31火	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	チキンカレーは、「海軍条約文書事件」という小説の中で登場します。このお話が書かれた、約130年前のイギリスで食べられていたカレーは、どんな味だったのでしょうか。想像しながら食べてみてください。	695	25.6	
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				
	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂				

摂取基準：エネルギー(kcal)	650
たんぱく質(%)	13.20

## しっかり手を洗いましょう

新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症予防の基本は、「手洗い」です。外から帰った時、調理や食事の前後、トイレの後などこまめに手を洗いましょう。

**手洗いで、洗い残しが多いところ**  
 感染を予防するためにも、石けんを使ってよく手を洗いましょう。指先や指と指の間、親指や手の甲、手首などは洗い残しが多いところなので、特に注意して洗いましょう。



☆ハンカチを忘れずに持ってきましょう。  
 ☆手洗後は、きれいなハンカチでふきましょ。

## 石けんを使った手洗い

- ①水でぬらす
- ②せっけんを泡立てる
- ③手のひら
- ④手の甲
- ⑤指と指の間
- ⑥親指
- ⑦指先
- ⑧手首
- ⑨よく水で流す
- ⑩ハンカチでふく

## 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(こん)のきゅう(きゅう)しよく(しよく)にと(と)うじょう(うじょう)する「あん(あん)じょう(じょう)し」と(と)た(た)のり(のり)のし(し)で(で)と(と)れるた(た)べ(べ)もの

