

# 令和4年5月学校給食献立表

(中学校)



安城市北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 種類			
2月	ごはん	牛乳				米		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」の葉は、新芽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。	827	27.5
	ししゃもフリッター(2個)		ししゃも おきあみ、あおさ			小麦粉	なたね油 大豆油			
	若竹汁	鶏肉	わかめ							
	小松菜のおひたし			にんじん 葉ねぎ	たけのこ、白ねぎ えのきたけ					
	🍡かしわもち			小松菜	もやし	さとう	かしわもち			
6金	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		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。	876	30.7
	ハヤシシチュー	豚肉、鶏レバー	脱脂粉乳	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	豚肉、うずら卵		にんじん	たまねぎ					
	まめこサラダ	大豆、ひよこ豆			キャベツ、枝豆		ノンエッグマヨネーズ			
9月	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		お店で売っているあじは、マアジ・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。	795	31.3
	あじの南蛮漬(2個)	あじ		葉ねぎ	白ねぎ	さとう、でんぶん	なたね油			
	沢煮椀	豚肉、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			赤しそ	きゅうり					
	🍷根羽ヨーグルト		ヨーグルト							
10火	ごはん	牛乳	牛乳			米		いわしには、頭の働きをよくする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。	775	31.4
	親子煮	鶏肉、卵 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				
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが					
	キャベツのかおりあえ			青しそ	キャベツ					
11水	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		もち米蒸しは、肉団子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。	853	34.6
	マーボービーンズ	豆腐、豚肉 大豆、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	米油			
	もち米蒸し(2個)	豚肉、鶏肉			たまねぎ、しょうが		もち米			
	青菜のナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま、ごま油			
12木	うどん	牛乳	牛乳			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。	797	27.5
	カレーなんばんの汁	鶏肉、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しょうが	でんぶん	カレールウ			
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ		小麦粉	なたね油			
	春キャベツとチンゲンサイのアーモンドあえ		角チーズ	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	牛乳	牛乳			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、あさりが入っています。春はあさが成長しておいしくなり、たくさんとれる時期です。	779	34.1
	スティックハンバーグ	鶏肉、豚肉			たまねぎ					
	あさりのチャウダー	あさり	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ バター			
	野菜の甘酢あえ			にんじん	キャベツ	さとう				
16月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。甘辛いたれに漬けた肉を野菜と一緒に炒めて作ります。	747	27.8
	◎プルコギ	豚肉		赤パプリカ	たまねぎ、しいたけ にんにく	さとう	米油、ごま油			
	いか団子のスープ	いか団子		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				
	冷凍みかん				みかん					
17火	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。卓上甘みそをかけて食べましょう。	792	26.4
	信田のみそかけ	豆腐、油揚げ たら	ひじき	にんじん						
	ちゃんこ煮	鶏肉団子		にんじん にら	もやし、ごぼう こんにゃく	さとう				
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあん漬					
18水	ごはん	牛乳	牛乳			米		鶏肉のあまがらめは、鶏肉の唐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。	791	27.3
	鶏肉のあまがらめ	鶏肉				でんぶん、さとう	なたね油			
	あさり入りすまし汁	あさり	わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ					
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま			
19木	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	842	27.0
	照り焼き肉団子(2個)	鶏肉			たまねぎ					
	しらす干し入りかきたま汁	卵、豆腐	しらす干し	にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、しいたけ	じゃがいも でんぶん				
	ごぼうサラダ				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	愛知のツイストパン	牛乳	牛乳			愛知のツイストパン		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品種小麦です。	791	34.3
	アイアンチキン	鶏レバー				さとう	なたね油			
	さけ団子と野菜のスープ煮	さけ団子 ベーコン		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				
	枝豆サラダ			にんじん	キャベツ、枝豆		ドレッシング			

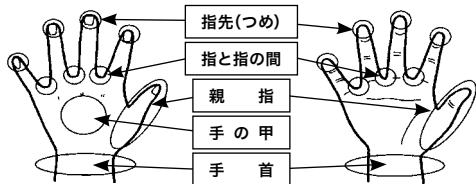
日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 主にエネルギーになる食品		メッセ ー ジ	エネ ルギー (kcal) たん ぱく 質(g)	
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・さとう	6群 油脂 種実類			
23月	ごはん 牛乳 コーンしゅうまい(2個) 八宝菜 ひじきサラダ 卓上ごまドレッシング	魚すりみ、豆腐	牛乳		たまねぎ、とうもろこし たまねぎ、ほくさい たけのこ、きくらげ	米 小麦粉 でんぷん、さとう		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、骨や歯をじょうぶにする効果があります。	823 33.7	
24火	ごはん 牛乳 たらの銀紙焼き 高野豆腐の炒り煮 チンゲンサイのごまあえ	たら、みそ 高野豆腐 鶏肉、はんぺん	牛乳	にんじん さやいんげん チンゲンサイ	こんにゃく もやし	米 さとう 里いも、さとう さとう	ごま	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。	761 33.5	
25水	ソフトめん 牛乳 大豆入りミートソース ツナオムレツ アスパラガスのサラダ 卓上ノンエッグマヨネーズ	豚肉、鶏レバー 大豆 卵、まぐろ油漬	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	ソフトめん じゃがいも さとう	ハヤシルウ ノンエッグマヨネーズ	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、病気に対する抵抗力を高め、かぜから体を守る効果があります。	890 35.9	
26木	スライスパン 牛乳 鶏肉のカレー焼き ミネストローネ 青パパイアのサラダ 卓上コーンクリームドレッシング 大豆チョコクリーム	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	セロリ、たまねぎ キャベツ 青パパイア、きゅうり とうもろこし	スライスパン ライスマカロニ	オリーブオイル ドレッシング 大豆チョコクリーム	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具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。	839 31.1	
27金	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 愛知県産食材入り揚げぎょうざ(2個) もやしサラダ 小魚	豚肉、生揚げ 豚肉	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ たまねぎ、れんこん もやし、とうもろこし	米 さとう、でんぷん 小麦粉	ごま油 なたね油 ごま	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。	819 29.9	
30月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 きゅうりの昆布あえ	さば、みそ 鶏肉、はんぺん	牛乳	にんじん	こんにゃく たまねぎ、グリーンピース きゅうり	米 じゃがいも さとう		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)で作られてきた豆みそで、うま味があるのが特徴です。	804 29.5	
31火	五穀ごはん 牛乳 チキンカレー えびカツ はちみつレモンサラダ	鶏肉 えび	牛乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース たまねぎ キャベツ、きゅうり レモン果汁	米、大麦、玄米 黒米、もちきび、赤米 じゃがいも パン粉	カレールウ なたね油 オリーブオイル	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。小説の舞台である19世紀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。	837 29.2	
									摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	830 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。  
☆手洗い後は、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。

### 今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの

