

令和4年5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	にんじん 葉ねぎ	たけのこ、白ねぎ えのきたけ					
	小松菜のおひたし ⑤かしわもち	こどもの日献立		小松菜	もやし	さとう	かしわもち			
6金	ソフトめん	牛乳				ソフトめん		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
	大豆入りミートソース	豚肉、鶏レバー 大豆	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	ハヤシルウ			
	ツナオムレツ	卵、まぐろ油漬								
	アスパラガスのサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ、とうもろこし					
	卓上ノンエッグマヨネーズ						ノンエッグマヨネーズ			
9月	五穀ごはん	牛乳				米、大麦、玄米 黒米、もちきび、赤米		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
	チキンカレー	鶏肉	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			
	えびカツ	えび			たまねぎ	パン粉	なたね油			
	はちみつレモンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり レモン果汁	はちみつ、さとう	オリーブオイル			
10火	ごはん	牛乳				米		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
	たらの銀紙焼き	たら、みそ				さとう				
	高野豆腐の炒り煮	高野豆腐 鶏肉、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく	里いも、さとう				
	チンゲンサイのごまあえ			チンゲンサイ	もやし	さとう	ごま			
11水	愛知のツイストパン	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の小麦です。	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				
12木	枝豆サラダ			にんじん	キャベツ、枝豆		ドレッシング	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
	麦ごはん	牛乳				米、大麦				
	マーボービーフ	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	米油			
	もち米蒸し(2個) 青菜のナムル	豚肉、鶏肉		チンゲンサイ	たまねぎ、しょうが キャベツ	もち米	ごま、ごま油			
13金	ごはん	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				
	ごぼうサラダ ⑤愛知県産抹茶大福				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			
16月	ごはん	牛乳				米		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
	生揚げの中華煮	豚肉、生揚げ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぶ	ごま油			
	愛知県産食材入り揚げぎょうざ(2個)	豚肉		にんじん	たまねぎ、れんこん	小麦粉	なたね油			
	もやしサラダ 小魚		茎わかめ 小魚		もやし、とうもろこし		ごま			
17火	サンドイッチロールパン	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 小袋ケチャップ	スティックハンバーグと野菜の甘酢あえははさんで、ケチャップをかけて食べましょう。		にんじん	キャベツ	さとう				
18水	ごはん	牛乳				米		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
	さばのみそ煮	さば、みそ								
	じゃがいものそぼろ煮	鶏肉、はんぺん		にんじん	こんにやく たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも さとう				
	きゅうりの昆布あえ		塩昆布		きゅうり					
19木	うどん	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	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		角チーズ	チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド			
20金	麦ごはん	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			

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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質 (g)
		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 種類		
23月	ごはん 牛乳 ◎ブルコギ いか団子のスープ 冷凍みかん		牛乳	赤パプリカ	たまねぎ、しいたけ にんにく	米	米油、ごま油	ブルコギは、韓国でよく食べられている肉料理です。韓国語で「ブル」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
24火	ごはん 牛乳 親子煮 いわしのしょうが煮 キャベツのかおりあえ	鶏肉、卵 かまぼこ いわし	牛乳	にんじん さやえんどう	たまねぎ、しょうが しょうが	米	じゃがいも さとう	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
25水	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が入っています。	839 31.1
26木	わかめごはん 牛乳 あじの南蛮漬(2個) 沢煮椀 しそきゅうり ◎根羽ヨーグルト	あじ 豚肉、はんぺん	牛乳、わかめ	葉ねぎ 白ねぎ	白ねぎ たけのこ、ごぼう しいたけ	米	さとう、でんぶ なたね油	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」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
27金	ごはん 牛乳 信田のみそかけ ちゃんこ煮 キャベツのたくあんあえ 卓上甘みそ	豆腐、油揚げ たら 鶏肉団子	牛乳	にんじん	にんじん もち、ごぼう こんにやく	米	さとう	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
30月	ごはん 牛乳 鶏肉のあまがらめ あさり入りすまし汁 のり酢あえ	鶏肉 あさり	牛乳	にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ キャベツ、もやし	米	でんぶ、さとう ごま	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
31火	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 豚肉、えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、とうもろこし たまねぎ、はくさい たけのこ、きくらげ 枝豆	米	小麦粉 でんぶ、さとう ドレッシング	きくらげは、きのこの仲間です。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

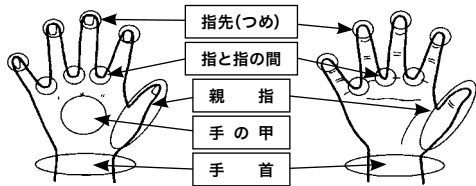
摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13-20

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ください。
☆手洗後は、きれいなハンカチでふきましょう。



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

