

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和4年6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 | 肉、魚、卵 豆、豆製品 | 牛乳、乳製品 小魚、海藻 | 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 | | | | |
| 1 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | | | オイスターソースの「オイスター」とは、貝の「かき」のことです。中国で、かきの煮汁を煮詰めて作られたのがはじまりです。かきのうまみが詰まったおいしい調味料です。 | 609 | 24.1 |
| | かにしゅうまい | たら、かに | | たまねぎ | こむぎこ | | | | | |
| | なまあげのオイスターソースいため | ぶたにく、なまあげ | | たまねぎ、たけのこ、きくらげ | さとう、でんぶん | | | | | |
| | もやしのナムル | | | もやし、きゅうり、しょうが | | ごまあぶら | | | | |
| 2 木 | わかめごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう、わかめ | | こめ | | | チンゲンサイは、安城市の特産物の一つです。1年を通してビニールハウスで栽培し年間約1400トン出荷しています。給食に使われているチンゲンサイは、1年中安城市産です。 | 652 | 27.9 |
| | かれいフライ | かれい | | | こむぎこ、パンこ | なたねあぶら | | | | |
| | いりどうふ | とうふ、ぶたにく | | にんじん、チンゲンサイ | たけのこ、しいたけ | さとう、でんぶん | | | | |
| | からしあえ | | | もやし、キャベツ、とうもろこし | さとう | | | | | |
| 3 金 | 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 | | | にんじんは、1年を通してほぼ毎日給食に登場します。かぜを予防したり、目の健康を守ったりする「カロテン」が多く、料理の彩りもよくなります。今日は豚肉と野菜のトマト煮に入っています。 | 657 | 31.2 |
| | チーズいりオムレツ | たまご | チーズ | | | | | | | |
| | ぶたにくとやさいのトマトに | ぶたにく | | かぼちゃ、にんじん、トマト | たまねぎ、キャベツ、にんにく | さとう | こめあぶら | | | |
| 6 月 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | | | 6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今日は、たこのからあげがからあげ献立です。よくかむことは歯が丈夫になるだけでなく、食材の味をよく感じることができま。一口30回程度かみましょう。 | 657 | 25.3 |
| | たこのからあげ | たこ | | にんじん、チンゲンサイ | えのきたけ | こめこ、でんぶん | なたねあぶら | | | |
| | ふだまじる | とりにく、かまぼこ | | にんじん | キャベツ、とうもろこし | ふ | | | | |
| | キャベツのわふうサラダ | | | | | | ドレッシング | | | |
| 7 火 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ、おおむぎ | | | うずら卵は愛知県豊橋市の特産物です。鶏の卵と同じように、たんぱく質やビタミン、ミネラルなどいろいろな栄養素が入っています。まだら模様の殻が特徴で、これは殻から身を守るのに役立つそうです。 | 626 | 24.3 |
| | ちゅうかはんのぐ | ぶたにく、いか、うずらたまご | | 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 | ごまあぶら | | | |
| | ショーロンポー | ぶたにく | | | キャベツ、たまねぎ | はるさめ、こむぎこ | | | | |
| | きりぼしだいこんのちゅうかサラダ | | | | きりぼしだいこん、きゅうり | | ドレッシング | | | |
| 8 水 | ソフトめん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | ソフトめん | | | じゃがいもの代表的な種類に、「男しゃく」と「メークイン」があります。男しゃくはホクホクとした食感でポテトサラダやコロッケに、メークインは煮崩れしにくいいため肉じゃがやカレーに向いています。 | 688 | 29.1 |
| | カレーソース | とりにく、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 | カレールウ | | | |
| | ポイルソーセージ | ソーセージ | | | | | | | | |
| | カラフルマリネ | | | あかパブリカ | キャベツ、きゅうり、とうもろこし、レモンかじゅう | さとう | オリーブオイル | | | |
| 9 木 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | | | 今日の海そうらだには、わかめや昆布、赤ずきり、ふのりといろんな種類の海そうが入っています。海そうには、お腹の空を掃除する食物せんがいが多く含まれています。 | 630 | 23.5 |
| | こめこしゃもフライのこうみソースかけ(2コ) | | ししゃも | はねぎ | しねぎ、しょうが、レモンかじゅう | さとう、こめこ | なたねあぶら | | | |
| | ぶたじる | ぶたにく、あぶらあげ | | ごまつな、にんじん | だいこん | さといも | | | | |
| 10 金 | クロワッサン | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | クロワッサン | | | マーマレードは、オレンジや蜜みかんなどかんきつ系の果物の皮をせん切りにし、果汁やさとうと一緒に煮て作ったジャムです。今日のマーマレードは蜜みかんと温州みかんで作ったものです。 | 672 | 31.0 |
| | わかどりのマーマレードやき | とりにく | | | キャベツ、たまねぎ | じゃがいも | | | | |
| | キャベツのツナに | まぐろあぶらづけ | | にんじん | | | ドレッシング | | | |
| 13 月 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ、おおむぎ | | | レバーとは肝臓のことで、自のはたらきを良くするビタミンAや鉄質を防ぐ鉄分などの栄養が多くあります。レバーが苦手な人も食べやすいように、今日はミンチカツの中に入っています。 | 634 | 23.8 |
| | ミンチカツ | ぶたにく、とりレバー | | にんじん | たまねぎ | パンこ | なたねあぶら | | | |
| | はちはいじる | とうふ、あぶらあげ | | はねぎ | ごぼう、だいこん、しろねぎ、しいたけ | | | | | |
| | 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 | しらすばし、ひじき | にんじん、ピーマン | | さとう | | | | |
| 14 火 | ロウカッげんまいごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ、げんまい | | | 冷凍みかんは1955年に神奈川県で販売されたのが始まりました。その後、学校給食の人気デザートになりました。みかんの糖分は冷やすと甘みが増える性質があります。 | 657 | 23.3 |
| | ポークカレー | ぶたにく | チーズ | 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 | | | |
| | やさいソテー | ベーコン | だっしふんにゅう | | キャベツ、とうもろこし | | | | | |
| | れいとうみかん | | | | みかん | | | | | |
| 15 水 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | | | 給食のごはんは、「あいちのかおり」という種類のお米で、安城市産です。名前の通り香りがよく、甘みがあります。また、冷めてもおいしく食べられるのが特徴です。地産のお米をよくかんで味わって食べましょう。 | 654 | 24.0 |
| | あじアーモンドフライ | あじ | | | パンこ | アーモンド、なたねあぶら | | | | |
| | けんちんじる | とうふ、あぶらあげ | | にんじん、はねぎ | こんにやく、だいこん、しろねぎ | さといも | ごまあぶら | | | |
| 16 木 | きゅうりとわかめのすのもの | | わかめ | | さとう | | | 今日のコンスープには、脱脂粉乳が入っています。脱脂粉乳とは牛乳から脂肪と水分を取り除いたもので、牛乳と同じようにカルシウムが豊富です。給食ではカレーやシチューなどにも入っています。 | 685 | 28.4 |
| | サンドイッチパンズパン | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | サンドイッチパンズパン | | | | | |
| | ハンバーグ | ぎゅうにゅう | | | たまねぎ | | | | | |
| | みどりキャベツ | ぶたにく、とり | | | キャベツ、きゅうり | | | | | |
| 17 金 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | こめ | | | 今日は「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。みなさんが住んでいる愛知県で生産された食べ物をたくさん使った給食です。中でも米、チンゲンサイ、きゅうりは安城市産です。感謝の気持ちをもって食べましょう。 | 668 | 21.3 |
| | あいちけんさんしょうざいりあつやきたまご | たまご | あおさ、しらすばし | にんじん | しいたけ | | | | | |
| | あいちのあかもくいりつみれじる | すりみだんご、あぶらあげ | | はねぎ、チンゲンサイ | ごぼう、しろねぎ、しょうが | さといも | | | | |
| | きゅうりのふくじんづけあえ | | | | きゅうり、ふくじんづけ | | タルト | | | |

6月17日は「愛知を食べる学校給食の日」献立です。



「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。みなさんが住んでいる愛知県で生産された食べ物をたくさん使った給食です。中でも米、チンゲンサイ、きゅうりは安城市産です。感謝の気持ちをもって食べましょう。

| 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 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 | | | | |
| 20月 | ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき さといもとりにくのもの キャベツのごまゆかり | | ぎゅうにゅう | | さやいんげん にんじん あかじそ | こんにゃく、たまねぎ キャベツ | こめ さとう さといも、さとう | ごま | みそは、日本の伝統的な調味料の一つです。主に大豆から作られますが、大豆だけでなく作られた豆みそや米が入っている米みそ、麦が入っている麦みそがあります。今日のさばの銀紙焼きに使われているみそは、米みそです。 | 633 | 28.2 |
| 21火 | きしめん ぎゅうにゅう にくきしめんのしる もちいりしのだ アーモンドあえ | ふたにく、かまぼこ あぶらあげ | ぎゅうにゅう | にんじん、はねぎ | たまねぎ、しろねぎ | きしめん さとう もちこ さとう | アーモンド | きしめんは、一般的なうどんよりも幅が広く平たいめんです。愛知県でよく食べられています。江戸時代に刈谷市の名物である「いもかわうどん」がもとになったと言われています。 | 642 | 25.0 | |
| 22水 | ごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(2こ) とうふとあさりのスープ くきわかめいりちゅうかあえ ⑤こめこチョコドッグ | ふたにく とうふ、あさり | ぎゅうにゅう | にら にんじん、チンゲンサイ | キャベツ、たまねぎ たまねぎ、しいたけ もやし、キャベツ | こめ こむぎこ さとう こめこチョコドッグ | なたねあぶら ごまあぶら | わかめは、主に葉の部分を食べますが、葉の部分の「葉わかめ」や根元の部分の「めかぶ」も食べることができます。葉わかめは、コリコリとした食感が特徴です。 | 660 | 19.8 | |
| 23木 | ごはん ぎゅうにゅう きんぴらにくだんご まめじゃが やさいのあまずあえ | とりにく ふたにく、だいず | ぎゅうにゅう | にんじん はねぎ にんじん さやいんげん にんじん | ごぼう、たまねぎ キャベツ、しろねぎ こんにゃく たまねぎ キャベツ | こめ じゃがいも さとう さとう | | 大豆は「畑の肉」とも言われ、肉と同じようにたんぱく質が多い食材です。また、たんぱく質だけでなく、炭水化物や脂質などの栄養素もバランスよく含まれています。今日の豆じゃがに入っています。 | 600 | 21.6 | |
| 24金 | ごはん ぎゅうにゅう れんこんサンドフライ おやこじる さやいんげんのごまあえ アセロラミニゼリー | とりにく とりにく、たまご、とうふ | ぎゅうにゅう | にんじん、チンゲンサイ さやいんげん にんじん | れんこん、たまねぎ しいたけ ごぼう、しいたけ キャベツ | こめ こむぎこ、パンこ でんぶん さとう ゼリー | なたねあぶら ごま | さやいんげんは、いんげん豆を未熟なうちに収穫し、さやごと食べる野菜です。江戸時代に「禮元」という中国のお坊さんが日本に伝えたため、この名前がついたと言われています。 | 633 | 24.7 | |
| 27月 | ごはん ぎゅうにゅう いかのこみあげ ふたにくとじゃがいものきんぴら もやしのおひたし | いか、たら ふたにく | ぎゅうにゅう | あおさ にんじん ピーマン | たまねぎ しょうが、たけのこ こんにゃく、ごぼう もやし | こめ パンこ じゃがいも さとう さとう | なたねあぶら ごま | 豚肉に含まれているビタミンB1には、疲労回復や夏バテ解消の効果があります。さらに、たまねぎやしょうがと一緒に食べることでビタミンB1のはたらきがよくなります。 | 653 | 24.9 | |
| 28火 | むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバのぐ きんしたまご はるさめスープ アーモンド | ふたにく たまご ちくわ | ぎゅうにゅう | チンゲンサイ | しいたけ、にんにく もやし たまねぎ、きくらげ とうもろこし、メンマ | こめ、おおむぎ さとう さとう はるさめ | こめあぶら、ごま ごまあぶら アーモンド | メンマはたけのこから作られる加工食品です。煮たただけのこをゆで、塩漬けて発酵させた後、乾燥させて作ります。給食では、しょうゆで味付けしたメンマを使っています。 | 647 | 25.3 | |
| 29水 | スライスパン ぎゅうにゅう チキンのフレッシュソースかけ スコッチクロス サワーキャベツ いちじくジャム | とりにく ベーコン、しろいんげんまめ | ぎゅうにゅう | にんじん | レモンかじゅう たまねぎ、セロリ キャベツ | スライスパン でんぶん、さとう じゃがいも、おおむぎ さとう ジャム | なたねあぶら | 「まさ夢いちじく」とは、それを食べた人の夢が、現実のものになるというふしぎないちじくのことです。これを手に入れた主人は、自分の野望をかなえるために奮闘します。さて結末はいかに、ぜひ読んでみてください。 | 679 | 26.5 | |
| 30木 | ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに とうにゅういりみしる いそかあえ きらずあげ | いわし ふたにく、とうにゅう しろみそ | ぎゅうにゅう | うめ こまつな、にんじん | ごぼう、えのきたけ キャベツ、もやし | こめ さとう さとう きらずあげ | | 「きらず」とはおからの別名で、おからは大豆から豆乳を作るときに出るしぼりかすです。このおからと小麦粉、さとうなどを混ぜて揚げたものがきらず揚げです。よくかんで食べましょう。 | 618 | 24.8 | |

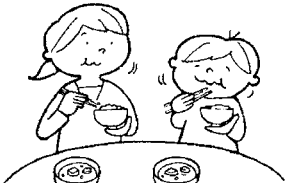
摂取基準：エネルギー(kcal) 650
たんぱく質(%) 13-20

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。
⑤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。

こんげつぎょうしよくとうじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの

こめ チンゲンサイ きゅうり いちじく にんじん たまねぎ



よくかんで食べよう!

食べ物をよくかむことは食べすぎを防ぎ、消化・吸収を助け、むし歯や歯周病の予防に役立つなど、体によいはたらきがあります。

6月4日～10日は 歯と口の健康週間

歯と口の健康を守ることは、食事をする上でも大切なことです。自分の口の中を鏡で見ましょう。気になることはありませんか?この1週間をきっかけにして、家族で健康な歯をつくる食事についてぜひ話題にしてみてください。

