

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

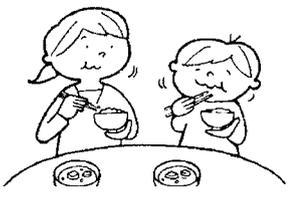
(小学校)



安城市南部学校給食共同調理場

日曜	献立名	おもちに体をつくる食品		おもちに体の調子を整える食品		おもち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	その他の野菜 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 油類	
1	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 スコッチブロス サワーキャベツ いちじくジャム	とりにく ベーコン、しらしんげんまめ	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、おむぎ さとう ジャム	なたねあぶら 	『まさしくいちじく』とは、それを食べた人の夢が、現実のものになるといふしぎないちじくのことです。これを手に入れた主人公は、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	
2	木	むぎごはん ぎゅうにゅう ピビンパのく きんしたまご はるさめスープ アーモンド	ぶたにく たまご ちくわ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん	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、おむぎ さとう はるさめ アーモンド	ごめあぶら、ごま ごまあぶら 	メンマはたけのこから作られる加工食品です。握ったたけのこをゆで、塩漬してから発酵させた後、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	
3	金	ソフトめん ぎゅうにゅう カレーソース ポイルソーセージ カラフルマリネ	とりにく、とりレバー ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモンかじゅう	ソフトめん じゃがいも カレールー さとう オリーブオイル	じゃがいもの栄養的な種類に、「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コロに、メークインは煮崩れしにくいので肉じゃがやカレーに向いています。	688	29.1		
6	月	ごはん ぎゅうにゅう たこのからあげ ふだまじる キャベツのわふうサラダ たくじょうわふうクリームドレッシング ☆ぶどうゼリー	たこ とりにく、かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん、チンゲンサイ にんじん	えのきたけ キャベツ、とうもろこし	こめ こめこ、でんぶん ふ ドレッシング ゼリー	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。今日は、たこのから揚げがかみかみ献立です。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ができます。一口30回程度かみましょう。	657	25.3		
7	火	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 ぶたにく、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、しらねぎ こんにやく 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		
8	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 ☆こめこチョコドッグ	ぶたにく とうふ、あさり くきわかめ	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	わかめは、茎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		
9	木	こめこパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう チーズいりオムレツ ぶたにくとやさいのトマトに ファイバーゼリーのフルーツあえ	たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん、トマト	たまねぎ、キャベツ にんにく みかん、パイナップル	こめこパン さとう ファイバーゼリー	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		
10	金	ごはん ぎゅうにゅう こめこしゃもフライのこみソースかけ(2こ) ぶたじる かいそうサラダ	ぶたにく、あぶらあげ あかみそ わかめ、こんぶ あかすきのり、ふり	ぎゅうにゅう	はねぎ ごまつな にんじん	しらねぎ、しゅうりょう だいこん きゅうり とうもろこし	こめ さとう、こめこ さといも	今日の海そうサラダには、わかめや昆布、赤すきのり、ふりのいるる種類の海そうが入っています。海そうには、お腹の中を掃除する食物せんがいが多く含まれています。	630	23.5		
13	月	ごはん ぎゅうにゅう かにしゅうまい なまあげのオイスターソースいため もやしのナムル	たら、かに ぶたにく、なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たまねぎ、たけのこ きくらげ もやし、きゅうり しょうが	こめ こむぎこ さとう、でんぶん	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		
14	火	ごはん ぎゅうにゅう あじアーモンドフライ けんちんじる きゅうりとわかめのすのもの	あじ とうふ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん、はねぎ	こんにやく、だいこん しらねぎ	こめ パンこ さといも さとう	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。地元のお米をよくかんで味わって食べましょう。	654	24.0		
15	水	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう ハンバーグ みどりキャベツ コーンスープ こぶくるケチャップ	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ、きゅうり とうもろこし たまねぎ、グリーンピース	サンドイッチパンズパン じゃがいも バター、ホワイトルー	今日のコーンスープには、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		
16	木	わかめごはん ぎゅうにゅう かれいフライ いりどうふ からしあえ たくじょうソース	かれい とうふ、ぶたにく	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん、チンゲンサイ	たけのこ、しいたけ もやし、キャベツ、とうもろこし	こめ こむぎこ、パンこ さとう、でんぶん さとう	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		
17	金	6月17日は「愛知を食べる学校給食の日」献立です。								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
		ごはん ぎゅうにゅう あいちけんさんしょくざいりあつやきたまご あいちのあかもくいりつみれじる きゅうりのふくじんづけあえ ☆いちじくタルト	たまご すりみだんご あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおさ、しらすばし	にんじん はねぎ、チンゲンサイ	しいたけ ごぼう、しらねぎ、しょうが きゅうり、ふくじんづけ	こめ さといも タルト	地場産物を味わおう!				

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			
		肉・魚・卵 豆・豆制品	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 種実類				
20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			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		にんじん	ごぼう、だいこん					
	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	しらすほし ひじき	にんじん ピーマン	しろねぎ、しいたけ		さとう			
21火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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、大豆だけから作られた味噌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。今日のさばの鰯紙焼きに使われているみそは、米みそです。	633	28.2
	さばのぎんがみやき	さば、みそ				さとう				
	さといもとりにくのもの	とりにく、はんぺん		さやいんげん にんじん	こんにやく、たまねぎ	さといも、さとう				
	キャベツのごまゆかり			あかじそ	キャベツ		ごま			
22水	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、オレンジや夏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夏みかん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				マーマレード				
	キャベツのツナに	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも				
	ごぼうとえだまめのサラダ				ごぼう、とうもろこし えだまめ		ドレッシング			
23木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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「隠元」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
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん、たまねぎ しいたけ	こむぎこ、パンこ	なたねあぶら			
	おやこじる	とりにく、たまご、とうふ		にんじん、チンゲンサイ さやいんげん にんじん	ごぼう、しいたけ	でんぶん				
	さやいんげんのごまあえ アセロラミニゼリー				キャベツ	さとう	ごま ゼリー			
24金	きしめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			きしめん		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
	にくきしめんのしる	ぶたにく、かまぼこ		にんじん、はねぎ	たまねぎ、しろねぎ	さとう				
	もちいりしのだ	あぶらあげ				もちこ				
	アーモンドあえ			こまつな	キャベツ	さとう	アーモンド			
27月	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、これは敵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 たくじょうちゅうかふうドレッシング				きりぼしだいこん、きゅうり		ドレッシング			
28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です。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 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	カレールー			
	やさしいソテー	ベーコン			キャベツ、とうもろこし					
	れいとうみかん				みかん					
29水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		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用があります。さらに、たまねぎやしや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
	いかのこうみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	パンこ	なたねあぶら			
	ぶたにくとじゃがいものきんぴら	ぶたにく		にんじん ピーマン	しょうが、たけのこ こんにやく、ごぼう	じゃがいも さとう	ごま			
	もやしのおひたし			ほうれんそう	もやし	さとう				
30木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		「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
	いわしのうめ	いわし			うめ					
	とうにゅういりみそしる	ぶたにく、とうにゅう しろみそ		こまつな、にんじん	ごぼう、えのきたけ					
	いそかあえ きらずあげ		のり		キャベツ、もやし	さとう	きらずあげ			



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、体にはたらきがあります。

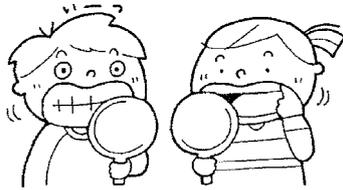
おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。
 〇は、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。



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、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見ましましょう。気になるところはありませんか？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。



こんげつきのうしょくとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの

