

令和4年6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 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 種類		
1 水	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		『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。	825 31.7
	チキンのフレッシュソースかけ	鶏肉			レモン果汁	でんぶん、さとう	なたね油		
	スコッチブロス	ベーコン 白いんげん豆		にんじん	たまねぎ、セロリ	じゃがいも 大麦			
	サワーキャベツ いちじくジャム				キャベツ	さとう ジャム			
2 木	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		メンマはだけのこから作られる加工食品です。掘っただけのこをゆで、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。	811 29.6
	ピビンバの具	豚肉		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	米油、ごま ごま油		
	錦糸卵	卵							
	春雨スープ カシューナッツ	ちくわ		にんじん	たまねぎ、きくらげ とうもろこし、メンマ	はるさめ	カシューナッツ		
3 金	ソフトめん 牛乳		牛乳			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ため肉じゃがやカレーに向いています。	909 38.0
	カレーソース	鶏肉、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	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			赤パプリカ	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン果汁	さとう	オリーブオイル		
6 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	793 29.5
	たこの唐揚げ	たこ				米粉、でんぶん	なたね油		
	ふだま汁	鶏肉、かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	えのきたけ	ふ			
	キャベツの和風サラダ 卓上和風クリーミードレッシング ☆ぶどうゼリー			にんじん	キャベツ、とうもろこし		ドレスシング ゼリー		
7 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	799 28.1
	きんぴら肉団子(2個)	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	ごぼう、たまねぎ キャベツ、白ねぎ	じゃがいも さとう			
	豆じゃが	豚肉、大豆		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ キャベツ				
	野菜の甘酢あえ さかなふりかけ		さかなふりかけ	にんじん		さとう			
8 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		わかめは、主に葉の部分を食べますが、茎の部分の「茎わかめ」や根元の部分の「めかぶ」も食べることができます。茎わかめは、コリコリとした食感が特徴です。	830 23.4
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ	小麦粉	なたね油		
	豆腐とあさりのスープ	豆腐、あさり		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、しいたけ	さとう	ごま油		
	茎わかめ入り中華あえ ☆米粉チョコドッグ		茎わかめ		もやし、キャベツ	さとう 米粉チョコドッグ			
9 木	米粉パン(小麦入り) 牛乳		牛乳			米粉パン		にんじんは、1年を通してほぼ毎日給食に登場します。免疫力を高めたり、目の健康を守ったりする「カロテン」が豊富で、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。	783 36.8
	チーズ入りオムレット	卵	チーズ						
	豚肉と野菜のトマト煮	豚肉		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	米油		
	ファイバーゼリーのフルーツあえ				みかん パイナップル		ファイバーゼリー		
10 金	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日の海そうサラダには、わかめや昆布、赤ずきのり、ふのりといういろいろな種類の海そうが入っています。海そうには、腸内環境を整える食物せんいが多く含まれています。	807 29.6
	米粉しゃもフライの香味ソースかけ(2個)		ししゃも	葉ねぎ	白ねぎ、しょうが レモン果汁	さとう、米粉	なたね油		
	豚汁	豚肉、油揚げ、赤みそ		小松菜、にんじん	大根	里いも			
	海そうサラダ 型抜きチーズ		わかめ、昆布 赤ずきのり、ふのり チーズ		きゅうり とうもろこし				
13 月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	805 30.4
	かにしゅうまい(2個)	たら、かに			たまねぎ	小麦粉			
	生揚げのオイスターソース炒め	豚肉、生揚げ		にんじん チンゲンサイ	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		ごま油		
14 火	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	812 28.3
	あじアーモンドフライ	あじ				パン粉	アーモンド なたね油		
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにやく、大根 白ねぎ	里いも	ごま油		
	きゅうりとわかめの酢の物		わかめ		きゅうり	さとう			
15 水	サンドイッチパンズパン 牛乳		牛乳			サンドイッチパンズパン		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。	834 34.1
	ハンバーグ	牛肉、豚肉、鶏肉			たまねぎ				
	みどりキャベツ				キャベツ、きゅうり				
	コーンスープ 小袋ケチャップ	ベーコン	牛乳、脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	バター、ホワイトルウ		
16 木	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			米		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。	814 32.9
	かれないフライ	かれない				小麦粉、パン粉	なたね油		
	いり豆腐	豆腐、豚肉		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	さとう、でんぶん			
	からしあえ 卓上ソース					さとう			

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	2群	3群	4群	5群	6群		
6月17日は「愛知を食べる学校給食の日」献立です。									
17	ごはん 愛知県産食材入り厚焼き卵 愛知のあかもく入りつみれ汁 きゅうりの福神漬けあえ ⑤いちじくタルト	牛乳 卵 すりみ団子、油揚げ	牛乳 あおさ、しらす干し 小魚・海藻	緑黄色野菜 にんじん、葉ねぎ チンゲンサイ	しいたけ ごぼう、白ねぎ しょうが きゅうり、福神漬	米 里いも	米 タルト	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。	815 26.0
20	麦ごはん ミンチカツ 八杯汁 ひじきとじゃこのふりかけ	牛乳 豚肉、鶏レバー 豆腐、油揚げ まぐろ油漬 かつお節	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん ピーマン	たまねぎ ごぼう、大根 白ねぎ、しいたけ	米、大麦 パン粉	なたね油	レバーとは肝臓のことで、目や粘膜を守るビタミンAや貧血を防ぐ鉄分などの栄養が豊富です。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。	787 28.2
21	ごはん さばの銀紙焼き 里いもと鶏肉の煮物 キャベツのごまゆかり	牛乳 さば、みそ 鶏肉、はんぺん	牛乳	さやいんげん にんじん 赤しそ	こんにゃく、たまねぎ キャベツ	米 さとう 里いも、さとう	ごま	みそは、日本の伝統的な調味料の一つです。主な材料は大豆ですが、大豆だけから作られる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。	785 33.1
22	クロワッサン 若鶏のマーメレード焼き キャベツのツナ煮 ごぼうと枝豆のサラダ ⑤フローズンヨーグルト	牛乳 鶏肉 まぐろ油漬	牛乳	にんじん	キャベツ、たまねぎ ごぼう、枝豆 とうもろこし	クロワッサン マーメレード じゃがいも ドレッシング		マーメレードは、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、果汁とさとうと一緒に煮て作ったジャムです。今日のマーメレードは夏みかん温州みかんで作ったものです。	837 36.9
23	ごはん れんこんサンドフライ 親子汁 さやいんげんのごまあえ	牛乳 鶏肉 鶏肉、卵、豆腐	牛乳	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	米 小麦粉、パン粉 でんぶん さとう	なたね油 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「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。	791 29.9
24	きしめん 肉きしめんの汁 もち入り信田 アーモンドあえ 小魚	牛乳 豚肉、かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん 葉ねぎ 小松菜	たまねぎ、白ねぎ キャベツ	きしめん さとう もち粉 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」がもたらされたと言われています。	752 30.6
27	麦ごはん 中華飯の具 ショーロンポー（2個） 切り干し大根の中華サラダ 卓上中華風ドレッシング	牛乳 豚肉、いか うずら卵 豚肉	牛乳	にんじん チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ きくらげ キャベツ、たまねぎ 切り干し大根、きゅうり	米、大麦 さとう、でんぶん はるさめ、小麦粉	ごま油 ドレッシング	うずら卵は愛知県豊橋市の特産物で、全国に出回っている約半分は豊橋市産です。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豊富です。まだら模様の殻が特徴で、これは殻から身を守るカモフラージュの役割があります。	821 29.9
28	ロウカット玄米ごはん ポークカレー 野菜ソテー 冷凍みかん	牛乳 豚肉 ベーコン	牛乳 チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース キャベツ、とうもろこし みかん	米、玄米 じゃがいも カレールー		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。	813 27.4
29	ごはん いかの香味揚げ 豚肉とじゃがいものきんぴら もやしのおひたし	牛乳 いか、たら 豚肉	牛乳 あおさ	にんじん ピーマン ほうれん草	たまねぎ しょうが、たけのこ こんにゃく、ごぼう もやし	米 パン粉 じゃがいも さとう さとう	なたね油 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。	806 29.5
30	ごはん いわしの梅煮 豆乳入りみそ汁 磯香あえ きらず揚げ	牛乳 いわし 豚肉、豆乳、白みそ	牛乳 のり	小松菜、にんじん	梅 ごぼう、えのきたけ キャベツ、もやし	米 さとう きらず揚げ		「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。	784 31.2

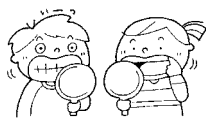


よくかんで食べよう！

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、食事をする上でとても大切なことです。自分の口の中を鏡で見てください。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。



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

