

令和4年7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				
1金	ラーメン	牛乳				ラーメン		アーモンドには、ビタミンB ₂ が豊富で、肌やかみの毛をきれいに保つ効果があります。紫外線から肌を守り、血行を良くするビタミンEも多く含んでいます。よくかんで食べましょう。	762	32.0	
	豚骨ラーメンの汁	豚肉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ、もやし 白ねぎ、メンマ						
	えびしゅうまい(2個)	えび、たら			たまねぎ	小麦粉					
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごま油				
	アーモンド						アーモンド				
4月	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		あじは、「味がいい」ことからその名が付けられたといわれています。また、血液をサラサラにするEPA、脳の働きを活性化させるDHAという体に良い脂質が多く含まれています。	781	29.9	
	あじの竜田揚げ(2個)	あじ				でんぶ	なたね油				
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう					
	しそきゅうり 型抜きチーズ		チーズ	赤しそ	きゅうり						
5火	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		もやしは豆などの種を暗い場所で水につけ、発芽させたものです。給食で使うもやしは、緑豆を発芽させて作った緑豆もやしです。そのほかにも、大豆で作った大豆もやし、黒緑豆で作ったブラックマッペもやしという種類もあります。	821	27.4	
	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 チンゲンサイ	もやし、ごぼう こんにゃく	さとう					
	冷凍みかん				みかん						
	卓上甘みそ	甘みそ									
6水	クロスロールパン	牛乳	牛乳			クロスロールパン		じゃがいもには、免疫力を高めるビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは熱に弱く壊れやすいビタミンですが、じゃがいもの主な成分であるでんぶが熱から守るため、より効果的に摂取することができます。	815	31.6	
	ツナ入りオムレツ	卵、まぐろ油漬									
	枝豆のクリームスープ	ベーコン	牛乳		たまねぎ、枝豆	じゃがいも	ホワイトルウ バター				
	コールスロー				キャベツ、きゅうり		ドレッシング				
7木	ごはん	牛乳	牛乳			米		今日は七夕献立です。七夕の節句は星まつりともいうため、星形のハンバーグやかまぼこ、オクラを使って星空をイメージした献立にしました。天の川に見立ててそうめんを食べる風習があることから、七夕汁にはそうめんを使用しています。	749	28.5	
	◎お星さまハンバーグの照り焼きソースかけ	鶏肉、豚肉			たまねぎ	さとう、でんぶ					
	七夕汁	かまぼこ		にんじん、オクラ チンゲンサイ	しいたけ	そうめん					
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう					
	☆七夕ゼリー					ゼリー					
8金	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		マーボー豆腐に欠かせない調味料が、豆板ジャンです。中国の伝統的な辛い味の調味料です。みその仲間ですが、原材料は大豆ではなく、そば豆です。	877	30.5	
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、たけのこ 白ねぎ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぶ					
	春巻	豚肉		にんじん、にら	キャベツ、もやし、エリンギ	小麦粉	なたね油				
	茎わかめ入りサラダ		茎わかめ		もやし、きゅうり とうもろこし						
	卓上バンバンジードレッシング						ドレッシング				
11月	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			米、玄米		夏野菜はみずみずしく水分が多いため、体の熱を冷やす働きがあります。今日の給食の夏野菜カレーには、なす、ピーマン、かぼちゃ、トマトを使っています。しっかり食べて、夏の暑さを乗り切りましょう。	807	25.7	
	夏野菜のカレー	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	ピーマン かぼちゃ、トマト	たまねぎ、なす		カレールウ				
	ソーセージとキャベツのソテー	ソーセージ			キャベツ、とうもろこし		米油				
	サイダーゼリーのフルーツあえ				もも、パイナップル	サイダー風ゼリー					
12火	ごはん	牛乳	牛乳			米		枝豆が成長すると何になるか知っていますか？正解は大豆です。枝豆は未熟な状態の野菜で、成長すると豆腐や納豆の原材料である大豆になります。	876	30.0	
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉、卵		にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たまねぎ	さとう					
	枝豆コロッケ				枝豆、たまねぎ	じゃがいも、パン粉	なたね油				
	オクラサラダ		ひじき	オクラ	とうもろこし						
13水	ごはん	牛乳	牛乳			米		とうがんは、漢字で「冬」の「瓜」と書きます。夏に旬を迎える野菜ですが、冬まで保存がきくことからその名が付けられたといわれています。	790	31.9	
	たらの銀紙焼き	たら、みそ									
	とうがん汁	鶏肉、かまぼこ		にんじん 小松菜	とうがん、しいたけ	でんぶ					
	もやしときゅうりのあえ物				もやし、きゅうり	さとう					
14木	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		サンドイッチは、イギリスで生まれた料理です。趣味のカードゲームに夢中だったサンドイッチ伯爵が、食事をする時間がもったいないと思い、パンの間に肉をはさんで手づかみで食べたことが始まりとされています。	799	29.2	
	ミンチカツ	豚肉、鶏肉			たまねぎ	パン粉	なたね油				
	ポイルキャベツ				キャベツ						
	オニオンスープ	ソーセージ		にんじん	たまねぎ、とうもろこし ローストオニオン	じゃがいも					
15金	ごはん	牛乳	牛乳			米		にらは、独特な香りが特徴の野菜です。香りのものであるアリシンという成分は、血行を良くして体を温め、胃腸の働きを助けてくれます。	799	32.1	
	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					
	にらまんじゅう(2個)	豚肉		にら、葉ねぎ	キャベツ、にんにく しょうが、白ねぎ	小麦粉					
	中華風サラダ				きゅうり、とうもろこし	はるさめ、さとう	ごま油				

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		
19火	ごはん 牛乳 米粉ホキフライのレモンソースかけ かぼちゃのみそ汁 ◎キャベツの梅あえ ⊗お楽しみ	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	キャベツの梅あえは新献立です。梅には疲労回復の効果があるクエン酸が多く含まれています。すっきりとした酸味が食欲をそそる、夏にぴったりの食材です。	853 28.1
								摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	830 13.20



暑さに負けない体づくりをしよう



厳しい夏の暑さを元気いっぱい乗り切るために、暑さに負けない健康な体をつくるのが大切です。4つのポイントに気を付けて生活しましょう！

<p>① 意識して水分をとろう！</p> <p>熱中症を予防するために、のどが渴いていなくても意識して水分をとりましょう。大量に汗をかいたときは、スポーツドリンクを上手に活用しましょう。</p>	<p>② 夏野菜を食べよう！</p> <p>夏野菜は水分をたくさん含むので、熱くなった体を冷やす働きがあります。</p>
<p>③ 早寝早起きをしよう！</p> <p>早寝早起きをして毎日朝ご飯を食べて、正しい生活リズムを身につけましょう。</p>	<p>④ 冷たいものをとりすぎないように注意しよう！</p> <p>冷たいものをとりすぎると、お腹を冷やし、胃腸の動きを弱めてしまいます。</p>

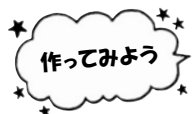


夏バテ解消のヒント クエン酸



『クエン酸』とは、酢、レモン、梅など、すっぱい食べ物に多く含まれる成分です。エネルギーをつくる手伝いをしたり、疲れをとったり、夏バテ対策の強い味方です。

夏になると、そうめんやうどんなど炭水化物中心の食事をとりがちです。クエン酸を多く含む酢やレモンを使ってすっきりとした味付けにして、肉や魚、野菜も食べるようにしましょう。暑い時期こそ多くの食品をバランスよく食べることが大切です。



給食おすすめメニュー

「いかフライのレモン煮」



〈材料〉(1人分)

いか切り身	30g
塩こしょう	少々
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量

(レモンソース)

◎水	2.5g
◎さとう	5g
◎濃口しょうゆ	6g
◎みりん	4g
レモン果汁	1g

〈作り方〉

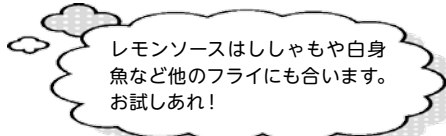
- ① いか切り身に切れ目を入れ、塩こしょうをふる。
- ② 小麦粉を薄くつけて溶き卵にくぐらせ、パン粉をまぶす。
- ③ 170℃の油で中心に火が通るまで揚げる。

(レモンソース)

- ① ◎の調味料を鍋に入れて火にかけてひと煮立ちさせる。
- ② 火を止めてレモン果汁を加える。

いかフライにレモンソースをかけて出来上がり！

包丁や火は大人と一緒に使しましょう！



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

米	とうがん	ピーマン	きゅうり
チンゲンサイ	なす	たまねぎ	そうめん

