

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和4年7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 | | | |
| | | 肉、魚、卵 豆、豆制品 | 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 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 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。強い白差しから肌を守り、血行を良くするビタミンEも多く含まれています。よくかんで食べましょう。 | 627 | 26.4 |
| | とんこつラーメンのしる | ぶたにく | わかめ | にんじん はねぎ | キャベツ、もやし しろねぎ、メンマ | | | | | |
| | えびしゅうまい | えび、たら | | | たまねぎ | こむぎこ | | | | |
| | きゅうりのナムル | | のり | | きゅうり | | ごま、ごまあぶら | | | |
| | アーモンド | | | | | | アーモンド | | | |
| 4月 | わかめごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう わかめ | | | こめ | | 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、血液をサラサラにしたり、脳の働きを活性化にしたりする体に良い脂質が多く含まれています。 | 618 | 24.8 |
| | あじのたつたあげ(2こ) | あじ | | | | でんぶん | なたねあぶら | | | |
| | ぶたにくとやさいのしょうがに | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | こんにやく たまねぎ、しょうが | じゃがいも さとう | | | | |
| | しそきゅうり | | | あかじそ | きゅうり | | | | | |
| 5火 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ、おおむぎ | | 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。 | 665 | 23.8 |
| | しのだのみそかけ | とうふ あぶらあげ、たら | ひじき | にんじん | | | | | | |
| | ちゃんこに | とりにく だんご | | にんじん チンゲンサイ | もやし、ごぼう こんにやく | さとう | | | | |
| | れいとうみかん | | | | みかん | | | | | |
| | たくじょうあまみそ | あまみそ | | | | | | | | |
| 6水 | クロスロールパン | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | クロスロールパン | | じゃがいもには、かぜを予防するビタミンCが多く含まれます。ビタミンCは熱に弱いビタミンですが、じゃがいもの主な成分であるでんぶんが熱から守るため、たくさん取ることができま。 | 694 | 26.7 |
| | ツナいりオムレツ | たまご まぐろあぶらづけ | | |  | | | | | |
| | えだまめのクリームスープ | ベーコン | ぎゅうにゅう | | たまねぎ、えだまめ | 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 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 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、オクラを使って星型をイメージした献立にしました。天の川に見立ててそのめんを食べる風習があることから、七夕汁にはそのめんを使用しています。 | 586 | 22.1 |
| | ◎おほしまハンバーグのてりやきソースかけ | とりにく ぶたにく |  | にんじん、オクラ チンゲンサイ | たまねぎ | さとう、でんぶん |  | | | |
| | たなばたじる | かまぼこ | | | しいたけ | そうめん | | | | |
| | のりずあえ | | のり | | キャベツ、もやし | さとう | | | | |
| | たなばたゼリー | | | | | ゼリー | | | | |
| 8金 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ、おおむぎ | | 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、ろ豆です。 | 712 | 26.1 |
| | マーボー豆腐 | ぶたにく とうふ、あかみそ | にんじん はねぎ | たまねぎ、たけのこ しろねぎ、きくらげ にんにく、しょうが | さとう、でんぶん | | | | | |
| | はるまき | ぶたにく | にんじん にら | キャベツ、もやし エリンギ | こむぎこ | なたねあぶら | | | | |
| | くきわかめいりサラダ | | くきわかめ | もやし、きゅうり とうもろこし | | | | | | |
| | たくじょう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 | | 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。 | 658 | 22.0 |
| | なつやさいのカレー | とりにく | チーズ だっしふんにゅう | 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 | もも、パイナップル | サイダーふうゼリー | こめあぶら | | | |
| | サイダーゼリーのフルーツあえ | | | | | | | | | |
| 12火 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 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。 | 715 | 25.7 |
| | こうやどうふのたまごとじ | こうやとうふ とりにく、たまご | にんじん チンゲンサイ さやいんげん | たまねぎ | さとう | | | | | |
| | えだまめコロッケ | | ひじき | オクラ | えだまめ、たまねぎ とうもろこし | じゃがいも、パンこ | なたねあぶら | | | |
| | オクラサラダ | | | | | | ドレッシング | | | |
| 13水 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 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。 | 585 | 26.2 |
| | たらぎんがみやき | たら、みそ | | | とうがん、しいたけ | でんぶん | | | | |
| | とうがんじる | とりにく、かまぼこ | | にんじん、ごまつな | もやし、きゅうり | さとう | | | | |
| | もやしときゅうりのあえもの きらずあげ | | | | | | きらずあげ | | | |
| 14木 | サンドイッチロールパン | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | 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。 | 652 | 24.2 |
| | ミンチカツ | ぶたにく、とりにく | | | たまねぎ | パンこ | なたねあぶら | | | |
| | 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 | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ | | には、独特な香りが特徴の野菜です。香りのもと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。 | 597 | 23.4 |
| | なまあげのちゅうかに | ぶたにく、なまあげ | にんじん | キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ | さとう、でんぶん | | | | | |
| | にらまんじゅう | ぶたにく | にら、はねぎ | | キャベツ、にんにく しょうが、しろねぎ | こむぎこ | | | | |
| | ちゅうかふうサラダ | | | | きゅうり、とうもろこし | はるさめ、さとう | ごまあぶら | | | |

| 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 | | | | |
| | 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序 | 肉・魚・卵 豆・豆制品 | 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | その他の野菜 緑黄色野菜 | 米・パン・めん いも・さとう | 油脂 種実類 | | | | |
| 19 火 | ごはん ごめこホキフライのレモンソースかけ かぼちゃのみそしる ◎キャベツのうめあえ ⊗おたのしみ | ホキ なまあげ ミックスみそ | ぎゅうにゅう わかめ | レモンかじゅう しめじ キャベツ、うめ | ごめ さとう、ごめこ | なたねあぶら ごま チョコクレープ | キャベツの梅あえは新献立です。梅には疲れをとる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。 | 678 | 23.0 | |
| | | | | | | | 摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%) | 650 | 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氣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！

① 意識して水分をとろう！

熱中症を予防するために、のどが渇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。

② 夏野菜を食べよう！

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。

③ 早寝早起きをしよう！

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。

④ 冷たいものをとりすぎないように注意しよう！

冷たいものをとりすぎると、お腹を冷やし、胃腸の働きを弱めてしまいます。



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」



★作ってみよう★

| 〈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いましょ！ | |

レモンソースはししゃもや白身魚など他のフライにも合います。お試しあれ！

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。
⊗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。

こんげつきのきゅうしょくにとうじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

| | | | |
|-------|------|------|------|
| | | | |
| こめ | とうがん | ピーマン | きゅうり |
| | | | |
| チゲンサイ | なす | たまねぎ | そうめん |

