

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)



安城市南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	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。越後のカードゲームに夢中だったサンドイッチ伯爵が、食事を迎える時間をもたないと思いい、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	
	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	じゃがいも				
	こぶくろとんかつソース				ローストオニオン					
4月	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	
	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	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	こむぎこ				
	ちゅうかふうサラダ				しょうが、しろねぎ	はるさめ、さとう	ごまあぶら			
5火	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	
	たらぎんがみやき	たら、みそ			とうがん	さとう				
	とうがんにじる	とりにく、かまぼこ		にんじん、こまつな	とうがん、しいたけ	でんぶん				
	もやしときゅうりのあえもの				もやし、きゅうり	さとう				
6水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		枝豆が成長すると筒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	
	こうやどうふのたまごじ	こうやとうふ		にんじん	たまねぎ	さとう				
	えだまめコロッケ	とりにく、たまご		チンゲンサイ	えだまめ、たまねぎ	じゃがいも、パンこ	なたねあぶら			
	オクラサラダ			さやいんげん	とうもろこし		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。天の川に立上ってそらめんを食べる風習があることから、七夕汁にはそらめんを使用しています。	586	
	◎おほしさまハンバーグのてりやきソースかけ	とりにく			たまねぎ	さとう、でんぶん				
	たなばたじる	かまぼこ		にんじん、オクラ	しいたけ	そらめん				
	のりずあえ			チンゲンサイ	キャベツ、もやし	さとう				
8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 ₆ 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も多く含んでいます。よくかんで食べましょう。	627	
	とんこつラーメンのしる	ぶたにく		にんじん	キャベツ、もやし					
	えびしゅうまい	えび、たら		はねぎ	しろねぎ、メンマ	こむぎこ				
	きゅうりのナムル				たまねぎ		ごま、ごまあぶら			
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	
	なつやさいのカレー	とりにく		ピーマン	たまねぎ、なす	カレールー				
	ソーセージとキャベツのソテー	ソーセージ		かぼちゃ	キャベツ、とうもろこし	こめあぶら				
12火	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、豆板醤です。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、そら豆です。	712	
	マーボー豆腐	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、たけのこ	さとう、でんぶん				
	はるまき	ぶたにく		はねぎ	にんにく、しょうが	こむぎこ	なたねあぶら			
	くきわかめいりサラダ			にんじん	キャベツ、もやし					
13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、じゃがいもは主な成分であるでんぶんが熱から守るため、たくさんとることができます。	694	
	ツナいりオムレツ	たまご				ホワイトルウ				
	えだまめのクリームスープ	ベーコン			たまねぎ、えだまめ	じゃがいも				
	コールスロー				キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
14木	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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、血酸をサラサラにしたり、脳の働きを活発にしたりする体に良い脂質が多く含まれています。	618	
	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	こんにやく	じゃがいも				
15金	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、大豆で作った大豆もやし、黒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	
	しのだのみそかけ	とうふ		にんじん	もやし、ごぼう	さとう				
	ちゃんこに	とりにく		にんじん	こんにやく					
	れいとうみかん			チンゲンサイ	みかん					
	たくじょうあまみそ	あまみそ								

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 こ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	こめ さとう、こめこ	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	



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！

<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。</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、胃腸の働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〉

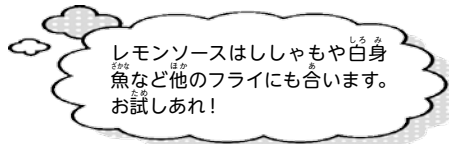
- いか切り身に切れ目を入れ、塩こしょうをふる。
- 小麦粉を薄くつけて溶き卵にくぐらせ、パン粉をまぶす。
- 170℃の油で中心に火が通るまで揚げる。

(レモンソース)

- ◎の調味料を鍋に入れて火にかけてひと煮立ちさせる。
- 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！



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
チンゲンサイ	なす	たまねぎ	そうめん

