

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
**令和5年4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	こん だて めい 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					
<b>12日(水)、13日(木)、14日(金)の3日間は、「新学期スタートダッシュメニュー」です。</b>											
12 水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			いかフライのレモン煮は人気メニューの一つです。しょうゆ、みりん、さとう、レモン果汁で作ったタレを揚げたてのいかフライにかけています。このタレは、いろいろな揚げ物にかけてもおいしいです。	623	24.7
	こめいかフライのレモンに	いか				レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら			
	ぶたじる	ぶたにく、あぶらあげ あかみそ	わかめ	にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ	じゃがいも					
13 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ			ワントンは、漢字で書くと、羹という字が使われています。ワントンが空に浮かぶ雲のように見えたことから、この名前が付いたといわれています。	649	25.6
	ピビンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	こめあぶら、ごま ごまあぶら				
	きんしたまご	たまご									
	ワントンスープ			にんじん、にら	はくさい、きくらげ メンマ	ワントンのかわ					
14 金	こめパン(こむぎり)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめこパン			アメリカの家庭料理であるボークビーンズは、豚肉と豆をトマト味に煮込んだ料理です。給食では大豆を使用していますが、白いんげん豆が使われることもあります。ぜひ、家庭でも作ってみましょう。	709	35.2
	こめこチキンナゲット(2こ)	とりにく				でんぶん、こめこ	なたねあぶら				
	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう					
	ファイバーゼリーのフルーツあえ				もも、パイナップル	ファイバーゼリー					
17 月	むぎごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ、おおむぎ			中華餃とは、ごはんの上に八宝菜を乗せた料理です。地域によっては中華丼とも呼ばれています。中国でも同じような食べ方をしていましたが、中華丼という名前は日本で作られたといわれています。	587	23.5
	ちゅうかはんのぐ	ぶたにく、えび		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら				
	コーンしゅうまい	さかなすりみ とうふ			たまねぎ とうもろこし	こむぎこ					
	はるさめサラダ		にんじん		きゅうり	はるさめ					
18 火	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			今日のマーボービーンズにはしょうが、にんにく、ねぎといった香味野菜を使っています。香味野菜は、独特の香りや豊かな風味で料理を引き立ててくれます。味だけでなく、香りも感じながら、料理を味わってください。	711	26.8
	マーボービーンズ	とうふ、ぶたにく だいず、あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	こめあぶら				
	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				
	ほうれんそうのちゅうかあえ			ほうれんそう	キャベツ		ごま、ごまあぶら				
19 水	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			今日は「よいきゅうりの日」です。今日のきゅうりもやしのあえ物に使われているきゅうりは、西三河産きゅうり部会からいただいた「三河みどり」というブランドのきゅうりです。	653	30.8
	いわしのうめに	いわし			うめ						
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ とりにく、はんぺん		にんじん	こんにゃく、だいこん えだまめ	さといも、さとう					
20 木	ラーメン	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		ラーメン			もやしは、栄養がないと悪われがちですが、ビタミンやミネラルなどの栄養素を含んでいます。特に食物せんいがたくさん含まれています。価格も安く、いろいろな料理にあう食材なので、積極的に使いたいですね。	604	25.4
	ごもくラーメンのしる	ぶたにく	わかめ	にんじん	キャベツ とうもろこし、メンマ						
	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				
	もやしのナムル				もやし、きゅうり しょうが	ごまあぶら					
21 金	ごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			生揚げとは、豆腐を厚めに切り油で揚げた食品です。表面を油で揚げることで煮くずれしにくくなり、味もしみこみやすくなっています。また、香ばしい香りも楽しめます。	635	28.2
	ごもくあつやきたまご	たまご	ひじき	ほうれんそう にんじん	しいたけ グリーンピース						
	なまあげとぶたにくのみそいため	なまあげ、ぶたにく あかみそ		にんじん はねぎ	たけのこ、キャベツ しろねぎ、しょうが しいたけ	さといも、さとう					
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう					
24 月	わかめごはん	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		こめ			けんちん汁とは、神奈川縣にある建長寺で作られている「建長汁」がなまってこの名前が付いたといわれています。野菜やこんにゃくなどの食材をごま油で炒め、豆腐やだしを加えて作る汁物です。	595	22.7
	かれいフライ	かれい				パンこ	なたねあぶら				
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん はねぎ	こんにゃく、ごぼう だいこん、しろねぎ	さといも	ごまあぶら				
	ポイルキャベツ				キャベツ						
25 火	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			ロウカット安菜とは、安菜の表面にあるロウを取り除くことで、安菜に比べて炊きやすくしたお米のことです。白米よりも、食物せんいやビタミンなどが豊富なのが特徴です。	655	22.6
	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	カレールウ				
	ポイルソーセージ	ソーセージ									
	サワーキャベツ				キャベツ	さとう					
26 水	せきはん	ぎゅうにゅう	あずき	ぎゅうにゅう		こめ、もちこめ			今日は入学・進級お祝い献立です。日本では昔からお祝いの日に赤飯を食べる風習があります。これは、赤い色には邪気をはらう力があるとされており、災いを避ける魔除けとしてお祝いの席で食べられるようになったといわれています。	582	22.8
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パンこ	なたねあぶら				
	すましじる	とうふ、かまぼこ		ほうれんそう にんじん	えのきたけ						
	いそかあえ			のり	キャベツ、もやし	さとう					
㊦ おいしいデザート  入学・進級おめでとう											

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	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	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			たんぱく質(g)
27 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		親子煮は、鶏肉と鶏卵を使っていることからこの名前がついています。給食では、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、さやえんどうなどいろいろな材料を使い、甘い辛い味付けに仕上げています。	695 29.7
	さばのしおやき	さば				じゃがいも			
	おやこに	とりにく、たまご かまぼこ		にんじん さやえんどう	たまねぎ、しょうが	さとう			
	こまつなごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま		
28 金	こがたロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		アーモンドの小さな粒の中にはいろいろな栄養素が詰まっています。特にビタミンEが豊富に含まれおり、老化を防ぎ、細胞や血管を健康にしてくれる効果があるといわれています。	644 28.3
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	ちゅうかめん			
	ソーセージのケチャップに	ソーセージ			たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	さとう	こめあぶら		
	アーモンドこざかな			こざかな			アーモンド		
								摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)	650 13.20

# ご入学・ご進級おめでとございます

学校給食では、子どもたちが元気に学校生活を送ることができるように、栄養バランスのとれた魅力あるおいしい献立づくりに取り組んでいます。また、十分な衛生管理のもと、安心・安全な給食を提供していきます。毎月、献立表を配付しますので、ご家庭の食事の参考にしてください。

## 〈学校給食の内容〉 主食・牛乳・おかずの組み合わせで作られています。

### 主食 主にエネルギーになる

ごはん (週3回以上)

・安城市産の「あいちのかおりSBL」を100%使用



パン (週1回程度)

・県内産小麦 (ゆめあかり) を50%使用  
・愛知のツイストパンの小麦粉は県内産小麦 (ゆめあかり) を100%使用  
・米粉パンの米粉は安城市産うるち米を80%使用



ソフトめん・ラーメン・うどん・きしめん (月1~2回)

・ソフトめん・・・県内産小麦 (ゆめあかり) を50%使用  
・ラーメン・・・県内産小麦 (ゆめあかり) を50%、  
県内産小麦 (きぬあかり) を50%使用  
・うどん、きしめん・・・県内産小麦 (きぬあかり) を100%使用



### 牛乳 主に体をつくる

牛乳が1本 (200ml) つきます



### おかず (主菜) 主に体をつくる

(副菜・副々菜) 主に体の調子を整える



## 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。  
今年度も図書館司書さんのコラボメニューを入れていきます。  
食材は主な食品が記載してあります。  
アレルギーについては、食物アレルギー詳細献立表をご覧ください。

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



こめ



ほうれんそう



チンゲンサイ

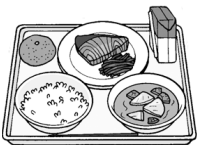


きゅうり



だいこん

## 学校給食の7つの目標



1 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。



2 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。



3 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。



4 食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。



5 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。



6 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。



7 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

