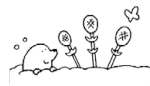


令和5年4月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	④ 主に体の組織をつくる食品		⑤ 主に体の調子を整える食品		⑥ 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	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		たんぱく質(g)	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		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			
12日(水)、13日(木)、14日(金)の3日間は、「新学年スタートメニュー」です。										
12 水	ごはん	牛乳	牛乳			米			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。	901 31.0
	米粉いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	米粉、さとう	なたね油			
	豚汁	豚肉、油揚げ 赤みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ	じゃがいも				
	ゆかりあえ ④カスタードタルト			赤しそ	キャベツ		タルト			
13 木	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦			ワンタンは、漢字で書くと、雲という字が使われています。ワンタ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。	790 29.7
	ビビンバの具	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								
	ワンタンスープ ④いちごヨーグルト			にんじん にら	はくさい、きくらげ メンマ		ワンタンの皮			
14 金	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			米粉パン			アメリカの家庭料理であるポークビーンズは、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。	802 39.2
	米粉チキンナゲット(2個)	鶏肉				でんぶん、米粉	なたね油			
	ポークビーンズ	豚肉、大豆		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	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦			中華飯とは、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つけられたといわれています。	768 29.2
	中華飯の具	豚肉、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	ごま油			
	コーンしゅうまい(2個)	魚すりみ、豆腐			たまねぎ とうもろこし	小麦粉				
	春雨サラダ 卓上中華風ドレッシング			にんじん	きゅうり	はるさめ	ドレッシング			
18 火	ごはん	牛乳	牛乳			米			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。	882 31.9
	マーボービーンズ	豆腐、豚肉 大豆、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん	米油			
	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			
	ほうれん草の中華あえ			ほうれん草	キャベツ		ごま、ごま油			
19 水	ごはん	牛乳	牛乳			米			今日は「よいきゅうりの日」です。今日のきゅうりともやしのあえ物に使われているきゅうりは、西三河冬春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。	790 34.7
	いわしの梅煮	いわし			梅					
	高野豆腐の炒り煮	高野豆腐 鶏肉、はんぺん	にんじん		こんにゃく、大根 枝豆	里いも、さとう				
きゅうりともやしのあえ物	よいきゅうりの日			もやし、きゅうり	さとう					
20 木	ラーメン	牛乳	牛乳			ラーメン			もやしは、栄養がないと思われがちですが、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。	833 32.8
	五目ラーメンの汁	豚肉	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	豚肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉	なたね油			
	もやしのナムル				もやし、きゅうり しょうが		ごま油			
	ミックスナッツ						アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ			
21 金	ごはん	牛乳	牛乳			米			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。	831 33.9
	五目厚焼き卵	卵	ひじき	ほうれん草 にんじん	しいたけ グリーンピース					
	生揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ、豚肉 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たけのこ、キャベツ 白ねぎ、しょうが、しいたけ	里いも、さとう				
	きゅうりとわかめの酢の物 きらず揚げ		わかめ		きゅうり	さとう	きらず揚げ			
24 月	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米			けんちん汁とは、神奈川県にある建長寺で作られていた「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具材をごま油で炒め、豆腐やだしを加えて作る汁物です。	748 26.7
	かれいフライ	かれい				パン粉	なたね油			
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん 葉ねぎ	こんにゃく、ごぼう 大根、白ねぎ	里いも	ごま油			
	ポイルキャベツ 卓上ソース				キャベツ					
25 火	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			米、玄米			ロウカット玄米とは、玄米の表面にあるロウを取り除くことで、玄米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。	826 27.1
	ポークカレー	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	カレールー			
	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	赤飯	牛乳	牛乳			米、もち米			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。	757 28.8
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パン粉	なたね油			
	すまし汁	豆腐、かまぼこ		ほうれん草 にんじん	えのきたけ					
	磯香あえ				キャベツ、もやし	さとう				
	④お祝いデザート		入学・進級おめでとう				いちごゼリー			

日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	㊟ 主に体の組織をつくる食品		㊤ 主に体の調子を整える食品		㊤ 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 種実類		
27 木	ごはん	牛乳	牛乳			米		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、甘辛い味付けに仕上げています。	871 35.5
	さばの塩焼き	さば							
	親子煮	鶏肉、卵 かまぼこ		にんじん さやえんどう	たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう			
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	さとう	ごま		
28 金	小型ロールパン	牛乳	牛乳			小型ロールパン		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。	758 32.4
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	中華めん			
	ソーセージのケチャップ煮	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	米油		
	アーモンド小魚		小魚				アーモンド		
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)									830 13.20

ご入学・ご進級おめでとうございます

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

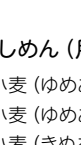
ごはん (週3回以上)

・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

主に体の組織をつくる
牛乳が1本 (200ml) つきます



おかず

〈主菜〉主に体の組織をつくる
〈副菜・副々菜〉主に体の調子を整える



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。

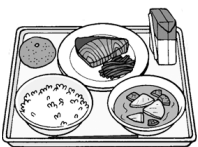


◎は、新献立です。お楽しみに。
⊕は、業者直送です。容器は学校で処理してください。
毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。
今年度も図書館司書さんのコラボメニューを入れていきます。
食材は主な食品が記載してあります。
アレルギーについては、食物アレルギー詳細献立表をご覧ください。

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



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。

