

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				
12日(水)、13日(木)、14日(金)の3日間は、「新学期スタートの3日間」です。										
12 水	こめパン(こむぎいり) ぎゅうにゅう					こめパン		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。	709	35.2
	こめこちキンナゲット(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	ふたにく、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				
13 木	むぎごはん ぎゅうにゅう					こめ、おおむぎ		649	25.6	
	ピピンパのぐ	ふたにく		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。			
	ワンタンスープ			にんじん、にら	はくさい、きくらげ メンマ	ワンタンのかわ				
14 金	ごはん ぎゅうにゅう					こめ		623	24.7	
	こめこ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	ふたにく、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				
	ゆかりあえ			あかじそ	キャバツ		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。			
17 月	ラーメン ぎゅうにゅう					ラーメン		604	25.4	
	ごもくラーメンのしる	ふたにく	わかめ	にんじん	キャバツ とうもろこし、メンマ					
	ミンチカツ	ふたにく 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			
18 火	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう					こめ、げんまい		655	22.6	
	ポークカレー	ふたにく	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				キャバツ	さとう				
19 水	ごはん ぎゅうにゅう					こめ		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				
	きゅうりともやしのあえもの	よいきゅうりのひ			もやし、きゅうり	さとう				
20 木	ごはん ぎゅうにゅう					こめ		711	26.8	
	マーボービーンズ	とうふ、ふたにく 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	ふたにく		にんじん にら	キャバツ、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	キャバツ		ごま、ごまあぶら			
21 金	ごはん ぎゅうにゅう					こめ		695	29.7	
	さばのしおやき	さば								
	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	じゃがいも さとう				
	こまつなごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま			
24 月	わかめごはん ぎゅうにゅう					こめ		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 キャバツ	さといも	ごまあぶら			
	ポイルキャベツ									
25 火	ごはん ぎゅうにゅう					こめ		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、ふたにく あかみそ		にんじん はねぎ	たけのこ、キャバツ 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				
26 水	せきはん ぎゅうにゅう	あずき				こめ、もちこめ		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	キャバツ、もやし	さとう				
④ 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 (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 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類				
27 木	こがたロールパン ぎゅうにゅう やさいたっぷりやきそば ソーセージのケチャップに アーモンドごさかな	ぶたにく、ちくわ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ、もやし しょうが たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース		こがたロールパン ちゅうかめん さとう こめあぶら アーモンド	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、老化を防止、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
28 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ちゅうかはんのぐ コーンしゅうまい はるさめサラダ たくじょうちゅうかふうドレッシング	ぶたにく、えび さかなすりみ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし きゅうり	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ たまねぎ とうもろこし きゅうり	こめ、おおむぎ さとう、でんぶん ごまあぶら こむぎこ はるさめ ドレッシング	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。	587	23.5	
									摂取基準：エネルギー(kcal)	650
									たんぱく質(%)	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



ほうれんそう



チンゲンサイ

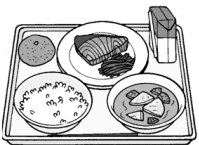


きゅうり



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。

