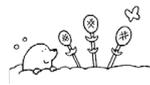


令和5年4月学校給食献立表

(中学校)



安城市南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	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 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	米粉パン(小麦入り) 牛乳 米粉チキンナゲット(2個) ポークビーンズ ファイバーゼリーのフルーツあえ	鶏肉 豚肉、大豆	牛乳	牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース もも、パイナップル	米粉パン でんぶん、米粉 じゃがいも さとう ファイバーゼリー	なたね油	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
13	木	麦ごはん 牛乳 ピビンパの具 錦糸卵 ワンタンスープ ④いちごヨーグルト	豚肉 卵	牛乳	牛乳	チンゲンサイ しいたけ、にんにく もやし にんじん にら はくさい、きくらげ メンマ	米、大麦 さとう 米油、ごま ごま油 ワンタンの皮	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	
14	金	ごはん 牛乳 米粉いかフライのレモン煮 豚汁 ゆかりあえ ④カスタードタルト	いか 豚肉、油揚げ 赤みそ	牛乳	牛乳	レモン果汁 にんじん 葉ねぎ 赤じそ 大根、白ねぎ キャベツ	米 米粉、さとう じゃがいも タルト	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	
17	月	ラーメン 牛乳 五目ラーメンの汁 ミンチカツ もやしのナムル ミックスナッツ	豚肉 豚肉、鶏レバー	牛乳	牛乳	にんじん キャベツ とうもろこし、メンマ たまねぎ もやし、きゅうり しょうが	ラーメン パン粉 ごま油 アーモンド カシューナッツ マカダミアナッツ	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	
18	火	ロウカット玄米ごはん 牛乳 ポークカレー ポイルソーセージ サワーキャベツ	豚肉 ソーセージ	牛乳	牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ	米、玄米 じゃがいも カレールウ さとう	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なったお米のことです。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	
19	水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 高野豆腐の炒り煮 きゅうりともやしのあえ物	いわし 高野豆腐 鶏肉、はんぺん	牛乳	牛乳	梅 にんじん 葉ねぎ にら ほうれん草 キャベツ	米 里いも、さとう さとう	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	
20	木	ごはん 牛乳 マーボービーンズ 春巻 ほうれん草の中華あえ	豆腐、豚肉 大豆、赤みそ 豚肉	牛乳	牛乳	にんじん 葉ねぎ にんじん にら ほうれん草 キャベツ	米 さとう、でんぶん 米油 小麦粉 ごま、ごま油	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	
21	金	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 親子煮 小松菜のごまあえ	さば 鶏肉、卵 かまぼこ	牛乳	牛乳	にんじん さやえんどう 小松菜 もやし	米 じゃがいも さとう ごま	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、甘い味付けに仕上げています。	871 35.5	
24	月	わかめごはん 牛乳 かれいフライ けんちん汁 ポイルキャベツ(味付き) 卓上ソース	かれい 豆腐、油揚げ	牛乳、わかめ	牛乳	にんじん 葉ねぎ こんやく、ごぼう 大根、白ねぎ キャベツ	米 パン粉 なたね油 ごま油	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	
25	火	ごはん 牛乳 五目厚焼き卵 生揚げと豚肉のみそ炒め きゅうりとわかめの酢の物 きらず揚げ	卵 生揚げ、豚肉 赤みそ わかめ	牛乳	牛乳	ほうれん草 にんじん しいたけ グリーンピース たけのこ、キャベツ 白ねぎ、しょうが、しいたけ きゅうり	米 里いも、さとう さとう きらず揚げ	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	
26	水	赤飯 牛乳 えびカツ すまし汁 磯香あえ ④お祝いデザート	小豆 えび、たら 豆腐、かまぼこ のり	牛乳	牛乳	ほうれん草 にんじん たまねぎ えのきたけ キャベツ、もやし	米、もち米 パン粉 なたね油 さとう いちごゼリー	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言われています。	757 28.8	

日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	① 主に体の組織をつくる食品		② 主に体の調子を整える食品		③ 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	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、たまねぎ、マッシュルーム、グリーンピース	中華めん			
	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ				さとう	米油		
	アーモンド小魚		小魚				アーモンド		
28 金	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	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			にんじん	きゅうり	はるさめ			
	卓上中華風ドレッシング						ドレッシング		
摂取基準: エネルギー(kcal) 830 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「あいちのおかりS.B.L」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(さぬあかり)を50%使用
・うどん、きしめん・・・県内産小麦(さぬあかり)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。



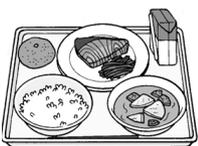
◎は、新献立です。お楽しみに。
⊗は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

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と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。

