

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和5年5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	おもちに体をつくる食品		おもちに体の調子を整える食品		おもち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	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月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		<p>禁じそは、梅干しや紅しょうがの色付けとして使います。今日の給食では、梅干しを漬けるのに使用した禁じそを乾燥し、ふりかけにしたものをキャベツとあえています。</p>	583		
	しのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん							
	のっぺいじ	とりにく		にんじん はねぎ	だいこん、しろねぎ ごぼう、こんにやく	さとういも でんぶん					
	キャベツのゆかりあえ				キャベツ						
	たくじょうあまみそ	あまみそ									
2火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		<p>5月5日は「端午の節句」です。「かしわもち」を食べる風習があります。かしわは、新しい身が出るまで古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」という縁起を担いでいます。</p>	608	21.7	
	こめこししゃもフライのごまソースかけ(2こ)			ししゃも	はねぎ	しろねぎ、しょうが レモンかじゅう	こめこ、さとう				なたねあぶら
	わかたけじる	とりにく	わかめ	にんじん		たけのこ、えのきたけ					
	もやしのおひたし				チンゲンサイ	もやし	さとう				
	かしわもち						かしわもち				
8月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		<p>あじは春と秋の2回旬があります。あじの体には、「せいご」という鱗のような模様があります。これは硬いところが発達したもので、包丁でそくように切り取り調理します。</p>	671	28.1	
	あじのいそべフライ	あじ	あおこ			パンこ	なたねあぶら				
	まめじゃが	ぶたにく、だいず		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも さとう					
	わかめとやさしいごまずあえ		わかめ		あかパプリカ	きゅうり とうもろこし	さとう				ごま
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ					
9火	はっぼうさい	ぶたにく、いか うずらたまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、キャベツ たけのこ、きくらげ	でんぶん、さとう		<p>臂パイヤは、野菜の仲間です。日本では、沖繩や鹿児島で多く栽培されており、沖縄料理では炒めものやあえ物としてよく食べられています。</p>	631	27.2	
	ショーロンポー	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ	はるさめ、こむぎこ					
	あおパイヤのサラダ				あおパイヤ、きゅうり とうもろこし						
	たくじょうちゅうかふうドレッシング										ドレッシング
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ					
10水	ぶたにくとやさしいほそぎりいため	ぶたにく		にんじん ピーマン	キャベツ、たけのこ、きくらげ しょうが、にんにく	さとう、でんぶん		<p>おからは、豆腐や豆乳を作ったあとに残ったものです。煮物やあえ物、お菓子などいろいろな料理に使われます。栄養豊富で特に食物せんいが多く含まれており、お腹の平をきれいにする働きがあります。</p>	629	22.5	
	おからクロッケ	おから		にんじん	きりぼしだいこん、ごぼう えだまめ	じゃがいも パンこ	なたねあぶら				
	さっぱりきゅうり				きゅうり						
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ					
	11木	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			スライスパン				
わかどりのハーブやき		とりにく		バジル オレガノ							
あさりのチャウダー		あさり	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ こめあぶら				
アスパラガスのサラダ				グリーンアスパガス	キャベツ、とうもろこし		ドレッシング				
いちごジャム						ジャム					
12金	うどん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			うどん		<p>たけのこは、春になると土から新しい芽が出てきます。土から出て大きくなったたけのこは、固くえぐみも強くなります。たけのこをゆでると白い粉状のチロシンというアミノ酸が出ますが、そのまま食べることができません。</p>	597	26.5	
	みそうどんのしる	とりにく、あぶらあげ あかみそ		にんじん こまつな、はねぎ	たまねぎ、ごぼう しろねぎ	さとう					
	かいせんはんぺん	さかなすりみ いか、えび									
	たけのこのソテーサラダ			にんじん	たけのこ、とうもろこし		こめあぶら				
	たくじょうソイドレッシング										ドレッシング
15月	ごこごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ げんまい、くろまい もちぎび、あかまい		<p>みなさんは「ツタンカーメンのえんどう」を知っていますか？ツタンカーメンのお墓から発掘されたえんどう豆の仲間であるグリーンピースのことです。グリーンピースは、荷年輪も前から食べられていたんですね。</p>	651	22.2	
	チキンカレー	とりにく とりレバー	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				
	ソーセージとキャベツのソテー	ソーセージ			キャベツ、とうもろこし		こめあぶら				
	アセロラジュレのフルーツあえ				パイナップル、もも		アセロラジュレ				
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ					
16火	なまあげのオイスターソースいため	ぶたにく、なまあげ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぶん		<p>チャプチェは、タンミョンというさつまいもから作られた春巻と細切りにした肉や野菜をごま油で炒め、しょうゆやさとうで味つけた韓国料理です。お祝いやお客様を招く時によく作られています。</p>	595	25.5	
	◎ハムいりチャプチェ	ハム		にんじん はねぎ	キャベツ、しろねぎ しいたけ、にんにく	はるさめ、さとう	ごまあぶら ごま、こめあぶら				
	ごさかな		ごさかな								
	あいちのツイストパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ツイストパン					
	とりにくのリアナソースかけ	とりにく				でんぶん、さとう	なたねあぶら				
17水	キャベツのツナに	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも		<p>リアナソースは、トマトソースの一種です。イタリアのリアナラ(船乗り)がよく食べていた「リアナラソース」がなまり、「リアナ」になったといわれています。給食ではトマトケチャップやウスターソース、さとうで味づけがしてあります。</p>	695	29.7	
	りんごミニゼリー					ゼリー					
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ					
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが						
	じゃがいものにつけ	ぶたにく はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう					
18木	のりずあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう		<p>のりは海や川でとれる海そうで、古くから日本で食べられてきました。1年中売られていますが、収穫されるのは冬です。のり酢あえには、冬に収穫して乾燥させたのりを使っています。のりの風味を楽しんでください。</p>	615	25.6	
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ					
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ、あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、たけのこ しろねぎ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぶん					
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ	こむぎこ	なたねあぶら				
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごまあぶら				
19金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		<p>ナムルは、野菜などをごま油や塩であえた韓国の家庭料理です。ピビンバの具材としても知られています。きゅうりの他に小松菜やもやしなどいろいろな野菜で作ることができます。家庭でも作ってみてください。</p>	658	25.1	
	マーボー豆腐	ぶたにく とうふ、あかみそ		にんじん はねぎ	たまねぎ、たけのこ しろねぎ、きくらげ にんにく、しょうが	さとう、でんぶん					
	あげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ	こむぎこ	なたねあぶら				
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり		ごま、ごまあぶら				

日 曜	こん だて めい 献 立 名	あか おもに体をつくる食品		あか おもに体の調子を整える食品		あか おもにエネルギーになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネ ルギ- (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 油脂 種実類				
22月	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		暮キャベツは、葉の巻きがゆるく、緑色が濃いのが特徴で、3月から5月に出荷されます。葉の緑色の部分はカロテンが多く、白い部分はビタミンCを多く含んでいます。	597	24.2
	いかとやさいのうまに		いか、はんぺん なまあげ	にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう				
	れんこんサンドフライ		とりにく		れんこん、たまねぎ しいたけ	パンこ	なたねあぶら			
	キャベツのなめたけあえ			チンゲンサイ	キャベツ、なめたけ					
23火	むぎごはん	ぎゅうにゅう				こめ、おおむぎ		かに玉は、中国が発祥の料理です。広東語で「フーヨーハイ」と呼びます。フーヨーとは、白い花を咲かせる蓮の花という意味です。	583	24.8
	かにたま		たまご、かに	はねぎ	しいたけ、たけのこ しろねぎ	さとう、でんぶん				
	とりにくだんごのちゅうかとうにゅうスープ		とりにくだんご とうにゅう	チンゲンサイ にんじん	はくさい、もやし きくらげ、しょうが	でんぶん				
	まめこサラダ		ひよこまめ		えだまめ、きゅうり		ドレッシング			
24水	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう				サンドイッチロールパン		マリネは肉や魚、野菜などを酢やレモン果汁の漬け汁に浸した料理です。風味をよくするために油や香草、香辛料を使うことがあります。さっぱりとした味を味わって下さいね。	587	24.3
	やきソーセージ		ソーセージ							
	カラフルマリネ			あかパプリカ	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモンかじゅう	さとう	オリーブオイル			
	スコッチブロス		とりにく しろいんげんまめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも おおむぎ				
25木	わかめごはん	ぎゅうにゅう				こめ		たぬき汁は、古くはたぬきの肉を入れたみそ汁でしたが、肉や魚を食べることを禁止されている僧侶たちが、たぬきの代わりにこんにやくやごま油を使いみそ汁にすると味が似ていたことから精進料理として広まりました。	624	25.7
	ぶたにくのしょうがいため		ぶたにく		たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぶん				
	たぬきじる		あぶらあげ あかみそ	にんじん	こんにやく、ごぼう えのきたけ	さといも	ごまあぶら			
	ねぼヨーグルト			ヨーグルト						
26金	ソフトめん	ぎゅうにゅう				ソフトめん		冷凍みかんは、常温で食べるより甘味を感じやすく、シャキシャキとシャベットのよう食感になります。給食の冷凍みかんは、瞬間冷凍したり、表面に氷の膜を作ったりしておいしく食べる工夫がされています。	666	29.4
	ちゅうかあんかけのぐ		ぶたにく、えび	にんじん チンゲンサイ さやいんげん	たけのこ、キャベツ たまねぎ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	かぼちゃひきにくフライ		ぶたにく	かぼちゃ		パンこ	なたねあぶら			
	れいとうみかん				みかん					
29月	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		さばには、ドコサヘキサエン酸という魚の脂が豊富に含まれています。これは脳の働きをよくするための栄養素です。積極的にとりましょう。	600	30.7
	さばのぎんがみやき		さば、みそ			さとう				
	とりにくとうふのぐずじる		とりにく、かまぼこ とうふ	にんじん	たまねぎ、しいたけ	でんぶん				
	あおなともやしのごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま			
30火	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		ひじきは、骨を丈夫にするカルシウムや貧血を予防する鉄分、腸の調子を整える食物せんいを多く含んでいます。給食のひじきサラダは、食べやすいようにひじきにしょうゆとさとうで下味をつけています。	651	25.7
	いかのこうみあげ		いか、たら	あおさ	たまねぎ	パンこ	なたねあぶら			
	ちゃんこに		とりにくだんご	にんじん にら	もやし、ごぼう こんにやく	さとう				
	ひじきサラダ		ひじき		えだまめ、とうもろこし		ドレッシング			
31水	むぎごはん	ぎゅうにゅう				こめ、おおむぎ		韓国では、冬になると保存食として大量のキムチを作る風習があり、地域や季節によって、100種類以上あります。日本でよく知られている白菜キムチは、白菜と塩、唐辛子などを材料として乳酸発酵させた漬物です。	591	25.9
	ハンバーグのちゅうかあんかけ		とりにく、ぶたにく		たまねぎ	さとう、でんぶん				
	キムチスープ		ぶたにく とうふ、あかみそ	チンゲンサイ にら	はくさいキムチ はくさい、しょうが にんにく		こめあぶら			
	もやしのアーモンドあえ			にんじん	もやし	さとう	アーモンド			

てあら みなお 手洗いを直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? せっけんをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

1 指先や親指の付け根、手首など、洗い残しの多い部分は念入りに!



2 泡や汚れが残らないよう、しっかりと洗い流します。



3 水分はそのままにせず、清潔なハンカチやタオルでふきましょ。



おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。
 〇は、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。



こんげつきのうしよ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

きゅうり	チンゲンサイ	ほうれんそう
きゅうり	だいこん	たまねぎ

