

令和5年5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	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	2群	3群	4群	5群	6群				
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	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 種類				
1月	ごはん	牛乳	牛乳			米		赤じそは、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赤じそを乾燥し、ふりかけにしたものをキャベツとあえています。	726	26.6	
	信田のみそかけ	豆腐、油揚げ、たら	ひじき	にんじん							
	のっぺい汁	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	大根、白ねぎ		里いも、でんぶ				
	キャベツのゆかりあえ			赤じそ	キャベツ						
	卓上甘みそ	甘みそ									
2火	ごはん	牛乳	牛乳			米		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、新しい芽が出るまで古い葉が落ちないことから「家が絶えない」という縁起を担いでいます。	768	25.5	
	米粉ししゃもフライの香味ソースかけ(2個)	ししゃも	葉ねぎ	白ねぎ、しょうが	レモン果汁	米粉、さとう	なたね油				
	若竹汁	鶏肉	わかめ	にんじん	たけのこ、えのきたけ		さとう				
	もやしのおひたし			チンゲンサイ	もやし		かしわもち				
	④かしわもち										
8月	ごはん	牛乳	牛乳			米		あじは春と秋の2回旬があります。あじの体には、「ぜいご」という線のような模様があります。これは硬いうろこが発達したもので、包丁でそくように切り取り調理します。	807	31.7	
	あじの磯辺フライ	あじ	青粉			パン粉	なたね油				
	豆じゃが	豚肉、大豆		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					
	わかめと野菜のごま酢あえ	わかめ	赤パプリカ	きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま					
9火	ごはん	牛乳	牛乳			米		青パパイヤは、野菜の仲間です。日本では、沖縄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。	835	33.5	
	八宝菜	豚肉、いか うずら卵		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、さとう				
	ショーロンポー(2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ	青パパイヤ、きゅうり	はるさめ、小麦粉				
	青パパイヤのサラダ				青パパイヤ、きゅうり	とうもろこし					
	卓上中華風ドレッシング										ドレッシング
10水	ごはん	牛乳	牛乳			米		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、お腹の中をきれいにする働きがあります。	794	27.0	
	豚肉と野菜の細切り炒め	豚肉		にんじん ピーマン	キャベツ、たけのこ	きくらげ、しょうが	さとう、でんぶ				ごま油
	おからクロquette	おから		にんじん	切り干し大根	ごぼう、枝豆	じゃがいも パン粉				なたね油
	さっぱりきゅうり				きゅうり						
	さかなふりかけ		さかなふりかけ								
11木	ごはん	牛乳	牛乳			スライスパン		グリーンアスパラガスは、冬の間養分を蓄え、春から夏にかけて伸びる野菜です。茎にある三角の葉のようなものは、「はかま」と呼ばれるもので、この数が少ない方が柔らかくおいしいといわれています。	813	39.0	
	若鶏のハーブ焼き	鶏肉		バジル、オレガノ							
	あさりのチャウダー	あさり	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	キャベツ、とうもろこし	じゃがいも				ホワイトルウ、米油
	アスパラガスのサラダ			グリーンアスパガス							ドレッシング
	いちごジャム						ジャム				
12金	うどん	牛乳	牛乳			うどん		たけのこは、春になると土から若い芽が出てきます。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す。	757	31.9	
	みそうどんの汁	鶏肉、油揚げ、赤みそ		にんじん 小松菜、葉ねぎ	たまねぎ、ごぼう	白ねぎ	さとう				
	海鮮はんぺん	魚すりみ、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						米油
	卓上ソイドレッシング										ドレッシング
④豆乳デザート							豆乳デザート				
15月	五穀ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦、玄米、黒米 もちきび、赤米		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、何千年も前から食べられていたんですね。	813	26.4	
	チキンカレー	鶏肉、鶏レバー	チーズ、脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	キャベツ、とうもろこし	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									米油
	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					
16火	ごはん	牛乳	牛乳			米		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雨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。お祝いやお客を招く時によく作られています。	745	29.5	
	生揚げのオイスターソース炒め	豚肉、生揚げ		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				
	◎ハム入りチャプチェ	ハム		にんじん 葉ねぎ	キャベツ、白ねぎ	しいたけ、にんにく	はるさめ、さとう				ごま油、ごま 米油
	小魚		小魚								
17水	愛知のツイストパン	牛乳	牛乳			ツイストパン		マリナソースは、トマトソースの一種です。イタリアのマリナラ(船乗り)がよく食べていた「マリナラソース」がなまり、「マリナ」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。	885	36.0	
	鶏肉のマリナソースかけ	鶏肉				でんぶ、さとう	なたね油				
	キャベツのツナ煮	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ、たまねぎ		じゃがいも				
	りんごミニゼリー						ゼリー				
18木	ごはん	牛乳	牛乳			米		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年中売っていますが、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。	776	30.4	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが						
	じゃがいもの煮付け	豚肉、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				
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし		さとう				
19金	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。ピン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。	857	30.3	
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、たけのこ	白ねぎ、きくらげ	にんにく、しょうが				さとう、でんぶ
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ		小麦粉				なたね油
きゅうりのナムル		のり			きゅうり		ごま、ごま油				

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		
22月	ごはん 牛乳		牛乳			米		春キャベツは、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。	856 32.1
	いかと野菜のうま煮	いか、はんぺん 生揚げ		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	鶏肉			れんこん、たまねぎ しいたけ	パン粉	なたね油		
	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				
	カシューナッツ						カシューナッツ		
23火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		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。	751 30.3
	かに玉	卵、かに		葉ねぎ	しいたけ、たけのこ 白ねぎ	さとう、でんぶん			
	鶏肉団子の中華豆乳スープ煮	鶏肉団子、豆乳		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			
	まめっこサラダ 角チーズ	ひよこ豆			枝豆、きゅうり		ドレッシング		
24水	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			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漬けた料理です。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くださいね。	730 29.6
	焼きソーセージ	ソーセージ							
	カラフルマリネ			赤パプリカ	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン果汁	さとう	オリーブオイル		
	スコッチブロス 小袋ケチャップ	鶏肉、白いんげん豆		にんじん	たまねぎ	じゃがいも、大麦			
25木	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			米		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、ごぼうえのきたけ	791 30.7
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが こんにやく、ごぼう えのきたけ	さとう、でんぶん			
	たぬき汁	油揚げ、赤みそ		にんじん		里いも	ごま油		
	根羽ヨーグルト		ヨーグルト						
26金	ソフトめん 牛乳		牛乳			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。	897 37.6
	中華あんかけの具	豚肉、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	ごま油		
	かぼちゃひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ		パン粉	なたね油		
	冷凍みかん				みかん				
29月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	726 34.3
	さばの銀紙焼き	さば、みそ				さとう			
	鶏肉と豆腐のくず汁	鶏肉、かまぼこ 豆腐		にんじん	たまねぎ、しいたけ	でんぶん			
	青菜ともやしのごまあえ			小松菜	もやし	さとう	ごま		
30火	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	786 28.9
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	パン粉	なたね油		
	ちゃんこ煮	鶏肉団子		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 卓上コーンクリーミードレッシング		ひじき		枝豆、とうもろこし		ドレッシング		
31水	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		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。	740 30.6
	ハンバーグの中華あんかけ	鶏肉、豚肉			たまねぎ	さとう、でんぶん			
	キムチスープ	豚肉、豆腐 赤みそ		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		米油		
	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		

摂取基準：エネルギー(kcal)
たんぱく質(%) 830
13.20

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う。



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。



今月の給食に登場する「安城市」と「隣の市」でとれる食べもの



米 チンゲンサイ ほうれん草
きゅうり 大根 たまねぎ

