

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和5年6月学校給食献立表

(小学校)



安城市北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				
	主食、牛乳 肉、魚、卵 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	その他の野菜 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 油類 種実類			
1 木	むぎごはん びびんぱのく きんしたまご はるさめスープ アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご ハム	ぎゅうにゅう 牛乳、乳製品 小魚、海藻	チンゲンサイ しいたけ、にんにく もやし たまねぎ、とうもろこし メンマ、きくらげ	にんじん	こめ、おおむぎ さとう	ごめあぶら ごま、ごまあぶら	春闘は、中国から伝わった食材で、豆類やいも類からとれたでんぷんを加工した食材です。給食では、熱を加えてもあまり伸びない緑豆春雨を使っています。つるつるとした食感を楽しんでください。	614	26.9
2 金	サンドイッチパンズパン えびカツ サワーキャベツ ポテトのドイツふう こぶくろノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう えび、たら ソーセージ	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ たまねぎ、とうもろこし グリーンピース	にんじん	サンドイッチパンズパン パンこ さとう じゃがいも	なたねあぶら	ドイツは冬が長く厳しいため、肉や野菜を保存し、それらを使った料理が発展しました。今日のポテトのドイツ風煮は、肉の保存のために生まれたソーセージと、ドイツ料理に欠かせない食材の一つであるじゃがいもを使っています。	673	28.2
5 月	ごはん たこのからあげ なまあげとぶたにくのみそいため チンゲンサイのおひたし	ぎゅうにゅう たこ なまあげ、ぶたにく あかみそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ チンゲンサイ	たけのこ、キャベツ、 しろねぎ、しょうが、しいたけ もやし	こめ こめこ、でんぷん さといも、さとう さとう	なたねあぶら	6月4日から10日は「歯と口の健康週間」です。そこで、かみごたえのあるたこを取り入れました。今日のたこは、天分県と長崎県でとれた「真だこ」です。よくかんで味わって食べましょう。	630	30.4
6 火	ごはん きんぴらあげはんぺん とりにくとやさいのもの いそかあえ かみかみまめ	ぎゅうにゅう さかなすりみ とりにく かみかみまめ	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん さやいんげん	ごぼう たけのこ、たまねぎ しょうが キャベツ、もやし	こめ じゃがいも さとう さとう	なたねあぶら	のりは、古くから養殖が盛んで、日本の食卓には欠かせない海苔その一つです。板状に形を整えて乾燥させると板のりになりますが、磯香あえに使うのりは、板状にせず、バラのまま素干して焼いたものです。	589	24.4
7 水	ごはん めひかりフライ(2こ) とうふとあさりのスープ ちゅうかあえ たくじょうソース ごめこももタルト	ぎゅうにゅう とうふ、あさり くきわかめ	ぎゅうにゅう めひかり	ごまつな にんじん	たまねぎ、きくらげ もやし、キャベツ	こめ パンこ さとう タルト	なたねあぶら ごまあぶら	めひかりは、愛知県隣の近くの深溝でも多くとれます。1.5~2.0cmくらいの大きさの魚で、まるごと食べるのができるので、骨や歯をじょうぶにするカルシウムがたくさんとなります。	622	20.7
8 木	ソフトめん だいきりミートソース ポイルソーセージ はちみつレモンサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりレバー、だいきり ソーセージ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり とうもろこし レモンかじゅう	ソフトめん じゃがいも、さとう	ハヤシルウ オリーブオイル	レモンの栽培には、夏に雨の降る日が少ない、冬でも暖かい地域が最適だとされています。日本では広島県や愛媛県で主に作られています。さわやかな香りと酸味のあるレモン果汁を使ったサラダを、味わって食べください。	672	26.9
9 金	こめパン(こむぎいり) ポークビーンズ キャベツとアスパラガスのサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン、だいきり	ぎゅうにゅう	にんじん グリーンアスパラガス	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	こめこパン じゃがいも さとう	ドレッシング	グリーンアスパラガスは4月から6月が旬の野菜で、疲れをとり、スタミナをアップさせる効果のあるアスパラギン酸という栄養成分が多く含まれています。暑くなるこれからの季節に向けてびっぴりの野菜ですね。	621	28.6
12 月	ごはん さばのしおやき けんちんじる アーモンドあえ みかんフロゼンヨーグルト	ぎゅうにゅう さば とうふ、あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ チンゲンサイ	こんにゃく だいこん、しろねぎ キャベツ	こめ さといも さとう	ごまあぶら アーモンド	アーモンドは風味の良いナッツです。そのため、料理以外にも洋菓子や材料として使われます。今日のアーモンドあえには、あらびきとパウダーの2種類のアーモンドを使っています。	676	24.8
13 火	むぎごはん ちゅうかはんのぐ はるまき きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、えび うずらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ にんじん にら	たけのこ、キャベツ たまねぎ、きくらげ キャベツ、もやし エリンギ きりぼしだいこん きゅうり	こめ、おおむぎ さとう、でんぷん こむぎこ さとう	なたねあぶら ごま、ごまあぶら	甲斐駒の真には、うずら卵が入っています。愛知県は、うずら卵の生産量が全国1位で、豊橋市や豊川市で多く作られています。うずら卵は、鶏卵より鉄分が2倍、ビタミンAは1.7倍含まれています。	653	25.5
14 水	わかめごはん きんぴらにくだんご とうにゅういりみそしる キャベツのかおりあえ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく、とうにゅう なまあげ、しろみそ	ぎゅうにゅう、わかめ	にんじん はねぎ にんじん チンゲンサイ、はねぎ にんじん、あおじ	ごぼう、たまねぎ キャベツ、しろねぎ だいこん、しろねぎ キャベツ	こめ		きんぴら肉団子には、ごぼうとにんじんが入っています。ごぼうやにんじんは、土の中で蓄えた根を食べる野菜で、根菜ともいわれます。根菜は生では固いですが、火を通すとやわらかくなります。	586	24.1
15 木	スライスパン ささみチーズいりフライ ファイバースープ コールスロー いちじくジャム	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	スライスパン パンこ じゃがいも おおむぎ	なたねあぶら ドレッシング	いちじくは、安城市で多く作られており、プチプチとした食感とやさしい甘みが特徴の果物です。ペクチンという食物せんいが多く含まれているので、お腹の中を掃除する効果があります。	654	29.0
16 金	ごはん いわしのうめ ぶたにくとじゃがいものきんぴら キャベツのたくあんあえ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく	ぎゅうにゅう	うめ しょうが、こんにゃく たけのこ、ごぼう キャベツ、たくあんづけ	こめ じゃがいも、さとう	ごま		梅の主な成分はクエン酸です。強い殺菌作用があり、お弁当やおにぎりに梅干しを入れるのもその理由からです。魚の臭みを消す効果もあります。	607	24.5
19 月	ごはん ハンバーグのいちじくソースかけ あいちのしらすいりみそだんご しそきゅうり ごまごおりみかんゼリー	ぎゅうにゅう とりにく、ぶたにく とりにく すりみだんご	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん あかじそ	たまねぎ、レモンかじゅう たまねぎ きゅうり	こめ ジャム	地場産物を 味わおう!	今日は「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。みなさんが住んでいる愛知県で生産された食べ物をたくさん使った給食です。中でも、梁、いちじく、チンゲンサイ、にんじん、きゅうりは安城市産です。地域の方に感謝して食べましょう。	617	25.4

日 曜	献立名	おもとに体をつくる食品		おもとに体の調子を整える食品		おもと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				
20 火	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	今日のからしあえは、もやしやキャベツ、とうもろこしといった野菜をしょうゆ、さとう、酢、からし粉で作ったたれであえたものです。みなさんが食べやすいように、辛さを調整して作っています。	650	24.3	
	とりにく	わかめ	たまねぎ	さとう	なたねあぶら					
	かぼちゃのみそしる	にんじん	もやし・キャベツ	さとう						
21 水	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	じゃがいもは、菜、薯、とうもろこしに次いで食べられている世界四大作物です。日本へは、江戸時代にジャガタ（現在のインドネシアの首都であるジャカルタ）から長崎に伝えられたため、「ジャガタ（イモ）」と呼ばれていました。	598	24.3	
	ごもくあつやきたまご	ひじき	しいたけ	さとう						
	にくじゃが	にんじん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも、さとう						
22 木	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	きしめんは、平打ちにしたうどんです。名前の由来は、中国から伝わった小麦を材料としたお菓子「きしめん」を材料としたお菓子「きしめん」を材料としたお菓子「きしめん」といい、それが「きしめん」になったとされるなど、いろいろな説があります。	621	24.4	
	ごもくきしめん	わかめ	しろねぎ、しいたけ	さとう						
	こめココロケ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも、こめ	なたねあぶら					
23 金	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	パブリカは、とうがらしを改良して甘みを持たせ年で食べられるようにした野菜です。赤色やオレンジ色、黄色などいろいろな色のものがあります。鮮やかな赤色を楽しみながら食べてください。	667	23.0	
	ポークカレー	チーズ	たまねぎ	じゃがいも	カレールー					
	カラフルソテー	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	こめあぶら					
26 月	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	日本の近海に生息するあじは、「真あじ」「シマあじ」「ムロあじ」など50種類以上あります。小さなあじは、唐揚げにして骨ごと食べることができます。多量のあじは、切り身を唐揚げにし、南蛮漬のたれをかけています。	597	24.9	
	あじ	にんじん	しろねぎ、キャベツ	さとう	なたねあぶら					
	とりにく	はねぎ	ごぼう、こんにゃく	さとう						
27 火	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	生揚げは、厚めに切った豆腐を水切りし、油で揚げたものです。厚揚げとも言い、長方形や三角形などさまざまな形があります。筋肉などの体をつくるたんぱく質や、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。	627	24.5	
	なまあげ	チンゲンサイ	たまねぎ	さとう	ごまあぶら					
	えびしゅうまい	にんじん	たまねぎ	こむぎこ						
28 水	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	八杯汁の由来には、「豆腐一丁で八人が作ることができるから」や「八杯おかわりしてしまうほどおいしいから」という説があります。主に東三河地域で古くから作られている郷土料理です。	618	20.5	
	ミンチカツ	にんじん	たまねぎ	パンこ	なたねあぶら					
	はちはいじる	チンゲンサイ	こんにゃく、だいこん	さとう	こめあぶら					
29 木	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	世界一おいしいかぼちゃスープを作る、なおよし3人のネコとリスとアヒル。ところが、大ゲンカからアヒルが家を出してしまいます。なかなかおしなま、おいしいかぼちゃスープを作ることはできるでしょうか？	650	22.4	
	オムレツ	たまご	たまねぎ	バター、ホワイトル						
	かぼちゃスープ	かぼちゃ	キャベツ、えだまめ	なまクリーム	ドレッシング					
30 金	ごはん	肉・魚・卵	牛乳・乳製品	その他の野菜	米・パン・めん	油脂	もやしは豆から身が出た野菜です。豆の種類によって、緑豆もやし、大豆もやし、ブラックマッペもやしの3種類に分けられます。もやしにはビタミンCや食物せんいが多く含まれています。	598	31.0	
	たら	にんじん	たまねぎ、こんにゃく	さとう						
	こうやどうふ	さやいんげん	もやし	さとう	ごま					

よくかんで、味わって食べよう！

食べ物を口に入れた後、あまりかみずに飲み込んでいませんか？ 6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。かむことは、さまざまな良い効果があります。1口30回を目標に、よくかんで食べましょう。



ひみこのはがいーぜ

よくかむ
8大効用

ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音はつきり	の 脳の発達
は 歯の病気予防	が がん予防	いー 胃腸快調	ぜ 全力投球

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。

こんげつ

こめ	チンゲンサイ	きゅうり
いちじく	にんじん	たまねぎ

