

令和5年6月学校給食献立表

(中学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立名	㊟ 主に体の組織をつくる食品		㊤ 主に体の調子を整える食品		㊤ 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 木	麦ごはん	牛乳				米、大麦		春雨は、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。	771	31.8
	ビビンバの具	豚肉		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく もやし	さとう	米油、ごま ごま油			
	錦糸卵	卵								
	春雨スープ	ハム		にんじん	たまねぎ、とうもろこし ズッキーナ、きくらげ	はるさめ				
型抜きチーズ		チーズ								
2 金	サンドイッチパンズパン	牛乳				サンドイッチパンズパン		ドイツは冬が長く厳しいため、肉や野菜を保存し、それ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、肉の保存する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。	825	33.8
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パン粉	なたね油			
	サワーキャベツ				キャベツ	さとう				
	ポテトのドイツ風煮	ソーセージ		にんじん	たまねぎ、とうもろこし グリーンピース	じゃがいも				
小袋ノンエッグタルタルソース							ノンエッグタルタルソース			
5 月	ごはん	牛乳				米		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、大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。	789	35.8
	たこの唐揚げ	たこ				米粉、でんぷん	なたね油			
	生揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ、豚肉 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たけのこ、キャベツ 白ねぎ、しょうが、しいたけ もやし	里いも、さとう				
チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ		さとう					
6 火	ごはん	牛乳				米		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、バラのまま蒸干して焼いたものです。	747	27.1
	きんぴら揚げはんぺん	魚すりみ		にんじん	ごぼう	じゃがいも さとう				
	鶏肉と野菜の煮物	鶏肉		にんじん さやいんげん	たけのこ、たまねぎ しょうが	さとう	きらず揚げ			
磯香あえ					キャベツ、もやし					
きらず揚げ										
7 水	ごはん	牛乳				米		めひかりは、愛知県の近くの深海でも多くとれます。15〜20cmくらいの大さきの魚で、まるごと食べることができるので、骨や歯をじょうぶにするカルシウムがたくさんとれます。	775	25.5
	めひかりフライ(3個)					パン粉	なたね油			
	豆腐とあさりのスープ	豆腐、あさり		小松菜、にんじん	たまねぎ、きくらげ もやし、キャベツ	さとう	ごま油			
	中華あえ									
卓上ソース										
米粉ももタルト						タルト				
8 木	ソフトめん	牛乳				ソフトめん		レモンの栽培には、夏に雨の降る日が少なく、冬でも暖かい地域が最適だと言われています。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。	877	34.0
	大豆入りミートソース	豚肉、鶏レバー、大豆		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも、さとう	ハヤシルウ			
	ポイルソーセージ	ソーセージ								
	はちみつレモンサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン果汁	はちみつ、さとう	オリーブオイル			
9 金	米粉パン(小麦入り)	牛乳				米粉パン		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ぴったりの野菜ですね。	752	34.7
	ポークビーンズ	豚肉、ベーコン 大豆		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう				
	キャベツとアスパラガスのサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ とうもろこし		ドレッシング			
	ごまプリン						ごまプリン			
12 月	ごはん	牛乳				米		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の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。	836	29.3
	さばの塩焼き	さば				里いも さとう	ごま油			
	げんちゃん汁	豆腐、油揚げ		にんじん、葉ねぎ チンゲンサイ	こんにゃく、大根、白ねぎ キャベツ		アーモンド			
	アーモンドあえ									
おみかんフローズンヨーグルト		ヨーグルト								
13 火	麦ごはん	牛乳				米、大麦		中華飯の具には、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。	817	30.1
	中華飯の具	豚肉、えび うずら卵		にんじん チンゲンサイ	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	さとう、でんぷん				
	春巻	豚肉		にんじん にら		小麦粉	なたね油			
	切り干し大根の中華サラダ				切り干し大根 きゅうり	さとう	ごま、ごま油			
14 水	わかめごはん	牛乳				米		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、土の中で育った根を食べる野菜です。主な産地は青森県や茨城県、北海道で、この3つの地方で全国の半分以上を生産しています。	758	29.9
	きんぴら肉団子(2個)	鶏肉		にんじん 葉ねぎ	ごぼう、たまねぎ キャベツ、白ねぎ					
	豆乳入りみそ汁	豚肉、豆乳 生揚げ、白みそ		にんじん チンゲンサイ、葉ねぎ	大根、白ねぎ キャベツ					
	キャベツのかおりあえ			にんじん、青じそ						
アーモンド小魚		小魚					アーモンド			
15 木	スライスパン	牛乳				スライスパン		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の特徴の果物です。ペクチンという食物せんいが多く含まれているので、腸のはたらきをよくする効果があります。	790	34.6
	ささみチーズ入りフライ	鶏肉				パン粉	なたね油			
	ファイバースープ	ベーコン		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも 大麦				
	コールスロー				キャベツ、とうもろこし		ドレッシング			
いちじくジャム						ジャム				
16 金	ごはん	牛乳				米		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。	825	31.4
	いわしの梅煮	いわし			梅	じゃがいも さとう	ごま			
	豚肉とじゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	しょうが、こんにゃく たけのこ、ごぼう					
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあん漬		アーモンド			
アーモンド										
19 月	6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。									
	ごはん	牛乳				米		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品をたくさん使った給食です。中でも、米、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。	758	29.8
	ハンバーグのいちじくソースかけ	鶏肉、豚肉			チンゲンサイ	たまねぎ、レモン果汁	ジャム			
	愛知のしらす入りすりみ団子汁	鶏肉、すりみ団子		にんじん 赤じそ	たまねぎ	きゅうり				
	しそきゅうり									
蒲郡みかんゼリー						ゼリー				

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		
20火	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	808 28.6
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉				でんぷん	なたね油		
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ		にんじん かぼちゃ	たまねぎ				
	からしあえ	ミックスみそ	わかめ		もやし、キャベツ とうもろこし	さとう			
21水	ごはん 牛乳		牛乳			米		じゃがいもは、米、麦、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ラ（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、「ジャガタラいも」と呼ばれていました。	759 29.4
	五目厚焼き卵	卵	ひじき	ほうれん草 にんじん	しいたけ グリーンピース				
	肉じゃが	豚肉		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	じゃがいも さとう			
	きゅうりとわかめの酢の物 さかなふりかけ		わかめ さかなふりかけ		きゅうり	さとう			
22木	ごはん 牛乳		牛乳			米		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由来であるという説や、きじ肉を使ったので「きじめん」といふ、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。	747 28.2
	五目きしめんの汁	鶏肉、かまぼこ 油揚げ		にんじん 小松菜、葉ねぎ	白ねぎ、しいたけ	さとう			
	米粉コロッケ	豚肉、牛肉		にんじん、パセリ	たまねぎ	じゃがいも、米粉	なたね油		
	キャベツときゅうりの梅あえ アセロラミニゼリー				キャベツ、きゅうり、梅	ゼリー	ごま		
23金	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米、玄米		パプリカは、とうがらしを改良して甘みを持たせて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。	834 27.7
	ポークカレー	豚肉、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	じゃがいも	カレールー		
	カラフルソテー	ソーセージ		赤パプリカ にんじん	キャベツ、とうもろこし		米油		
	冷凍みかん				みかん				
26月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。今日のあじは、切り身を唐揚げにし、南蛮漬のたれをかけています。	754 29.6
	あじの南蛮漬（2個）	あじ				でんぷん、さとう	なたね油		
	鶏肉団子と千切り野菜のさっぱり煮	鶏肉団子		にんじん 葉ねぎ	白ねぎ、キャベツ ごぼう、こんにゃく				
	ごまきゅうり かみかみ豆	かみかみ豆			きゅうり		ごま		
27火	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	829 31.0
	生揚げの中華煮	豚肉、生揚げ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、たけのこ きくらげ	さとう、でんぷん	ごま油		
	えびしゅうまい（2個）	えび、たら			たまねぎ	小麦粉			
	コーンサラダ 卓上中華風ドレッシング				キャベツ、きゅうり とうもろこし		ドレッシング		
28水	ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		八杯汁の由来には、「豆腐一丁で八人分作ることができるようから」「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。	753 24.3
	麦ごはん					パン粉	なたね油		
	ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ				
	八杯汁 ごぼうの甘辛炒め	豆腐、油揚げ		にんじん チンゲンサイ、葉ねぎ にんじん	こんにゃく、大根 白ねぎ、しいたけ ごぼう	さとう	米油		
29木	ごはん 牛乳		牛乳			クロワッサン		世界一おいしいかぼちゃスープを作る、なかよし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てしまいます。仲直りしないまま、おいしいかぼちゃスープを作ることができるでしょうか？	775 25.4
	クロワッサン								
	オムレツ	卵							
	かぼちゃスープ 枝豆サラダ コーヒー牛乳の素	ベーコン	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ	バター、ホワイトソース 生クリーム ドレッシング	コーヒー牛乳の素		
30金	ごはん 牛乳		牛乳			米		もやしは豆から芽が出た野菜です。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。	748 36.7
	たらの銀紙焼き	たら、みそ				さとう			
	高野豆腐の炒り煮	高野豆腐、鶏肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ、こんにゃく	里いも、さとう			
	もやしと小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	さとう	ごま		

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13.20

よくかんで、味わって食べよう！

食べ物を口に入れた後、あまりかま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。



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。



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 歯の病気を予防	が がん予防	いー 胃腸快調	ぜ 全力投球

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

