

令和5年6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	木	ごはん めひかりフライ(3個) 豆腐とあさりのスープ 中華あえ 卓上ソース ☆米粉ももタルト	牛乳 豆腐、あさり	牛乳 めひかり	小松菜、にんじん	たまねぎ、きくらげ もやし、キャベツ	米 パン粉 さとう タルト	なたね油 ごま油	めひかりは、愛知県の近くの深海でも多くとれます。15~20cmくらいのでかさの魚で、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
2	金	ごはん きんぴら揚げはんぺん 鶏肉と野菜の煮物 磯香あえ きらず揚げ	牛乳 魚すりみ 鶏肉	牛乳	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	米 じゃがいも さとう さとう きらず揚げ		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そうの一つです。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
5	月	ごはん たごの唐揚げ 生揚げと豚肉のみそ炒め チンゲンサイのおひたし	牛乳 たご	牛乳	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	米 米粉、でんぶ 里いも、さとう さとう	なたね油	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ごを取り入れました。今日のたごは、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
6	火	ごはん さばの塩焼き げんちゃん汁 アーモンドあえ ☆みかんフローズンヨーグルト	牛乳 さば 豆腐、油揚げ	牛乳	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	米 里いも さとう	ごま油 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
7	水	サンドイッチパンズパン えびカツ サワーキャベツ ポテトのドイツ風煮 小袋ノンエッグタルタルソース	牛乳 えび、たら	牛乳	にんじん	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	米 パン粉 さとう じゃがいも	なたね油	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。	825 33.8
8	木	麦ごはん ビビンバの具 錦糸卵 春雨スープ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 卵 ハム	牛乳	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	米、大麦 さとう 米油、ごま ごま油		春雨は、中国から伝わった食材で、豆腐やいも類からとれたでんぶ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。つつつとした食感を楽しんでください。	771 31.8
9	金	きしめん 五目きしめんの汁 米粉コロッケ キャベツときゅうりの梅あえ アセロラミニゼリー	牛乳 鶏肉、かまぼこ 油揚げ 豚肉、牛肉	牛乳	にんじん 小松菜、葉ねぎ にんじん、パセリ	白ねぎ、しいたけ たまねぎ キャベツ、きゅうり、梅	きしめん さとう じゃがいも、米粉 ごま ゼリー		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、きし肉を使ったので「きしめん」といい始め、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
12	月	麦ごはん 中華飯の具 春巻 切り干し大根の中華サラダ	牛乳 豚肉、えび うずら卵 豚肉	牛乳	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 切り干し大根 きゅうり	米、大麦 さとう、でんぶ 小麦粉 さとう ごま、ごま油		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
13	火	ロウカット玄米ごはん ポークカレー カラフルソテー 冷凍みかん	牛乳 豚肉、鶏レバー ソーセージ	牛乳 チーズ、脱脂粉乳	にんじん 赤パプリカ 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 みかん	米、玄米 じゃがいも カレールウ 米油		パプリカは、とうがらしを改良して甘みを持たせ生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。	834 27.7
14	水	米粉パン(小麦入り) ポークビーンズ キャベツとアスパラガスのサラダ ☆ごまプリン	牛乳 豚肉、ベーコン 大豆	牛乳	にんじん グリーンアスパガス	たまねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	米粉パン じゃがいも さとう ごまプリン	ドレッシング	グリーンアスパガスは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
15	木	ごはん 生揚げの中華煮 えびしゅうまい(2個) コーンサラダ 卓上中華風ドレッシング	牛乳 豚肉、生揚げ えび、たら	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ、たけのこ きくらげ たまねぎ キャベツ、きゅうり とうもろこし	米 さとう、でんぶ 小麦粉 ドレッシング		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
16	金	ごはん 鶏肉の唐揚げ かぼちゃのみそ汁 からしあえ	牛乳 鶏肉 油揚げ ミックスみそ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	たまねぎ もやし、キャベツ とうもろこし	米 でんぶ さとう	なたね油	今日からしあえは、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
		6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。								
19	月	ごはん ハンバーグのいちじくソースかけ 愛知のしらす入りすりみ団子汁 しそきゅうり ☆蒲郡みかんゼリー	牛乳 鶏肉、豚肉 鶏肉、すりみ団子	牛乳	チンゲンサイ にんじん 赤しそ	たまねぎ、レモン果汁 たまねぎ きゅうり	米 ジャム ゼリー	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

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	ソフトめん 牛乳		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、味わって食べてください。	877		
	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		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、腸のはたらきをよくする効果があります。	34.0	
	ポイルソーセージ	ソーセージ								790	
	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				34.6
21水	スライスパン 牛乳		牛乳			スライスパン		もやしは大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		
	ささみチーズ入りフライ	鶏肉	チーズ			パン粉	なたね油			759	
	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					34.6
	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					
22木	ごはん 牛乳		牛乳			米		もやしは大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		
	たらの銀紙焼き	たら、みそ				さとう				36.7	
	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					
23金	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		
	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					29.4	
	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		わかめ		きゅうり	さとう					
	さかなふりかけ		さかなふりかけ								
26月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		八杯汁の由来には、「豆腐一丁で八分作ることができるから」や「八杯おか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		
	ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉	なたね油			24.3	
	八杯汁	豆腐、油揚げ		にんじん チンゲンサイ、葉ねぎ	こんにゃく、大根 白ねぎ、しいたけ						
	ごぼうの甘辛炒め			にんじん	ごぼう	さとう	米油				
27火	ごはん 牛乳		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		
	いわしの梅煮	いわし			梅					31.4	
	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	じゃがいも さとう	ごま				
	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				
28水	クロワッサン 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はできるでしょうか？	775		
	オムレツ	卵					バター、ホワイトウ 生クリーム			25.4	
	かぼちゃスープ	ベーコン	牛乳	かぼちゃ	たまねぎ		ドレッシング				
	枝豆サラダ			にんじん	キャベツ、枝豆						
コーヒー牛乳の素						コーヒー牛乳の素					
29木	わかめごはん 牛乳		牛乳、わかめ			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		
	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					29.9	
	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						
	キャベツのかおりあえ			にんじん、青じそ	キャベツ						
	アーモンド小魚		小魚				アーモンド				
30金	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、南蛮漬けのたれをかけています。	754		
	あじの南蛮漬け（2個）	あじ			白ねぎ、キャベツ ごぼう、こんにゃく	でんぶん、さとう	なたね油			29.6	
	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	きゅうり						
	ごまきゅうり						ごま				
かみかみ豆	かみかみ豆										

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。



ひみこのはがいぜ

よくかむ
8大効用

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

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

