

令和5年7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	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			
3月	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米、玄米		「キーマ」はインドのヒンディー語で「ひき肉」という意味です。ひき肉を使ったカレーをキーマカレーといいます。今日のキーマカレーには、ひき肉の他に愛知県産のひきわり大豆も使っています。	771	27.0
	キーマカレー	豚肉、大豆		にんじん 赤パプリカ	グリーンピース、たまねぎ にんにく、しょうが	さとう	オリーブオイル カレールウ			
	海そうサラダ		わかめ 赤つのまた 白みる		きゅうり、とうもろこし					
	さつまいもスティック					さつまいもスティック				
4火	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		ぎょうざには、いろいろな調理方法があります。本場中国では蒸しぎょうざや水ぎょうざが一般的です。縁起の良い食べ物として、正月や結婚式などお祝いの席で食べる地域もあります。今日は揚げぎょうざです。	832	31.2
	海鮮中華飯の具	鶏肉、いか、あさり		にんじん チンゲンサイ	キャベツ、たまねぎ きくらげ	さとう、でんぷん	ごま油			
	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			
	⑤フローズンヨーグルト		ヨーグルト							
5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		スラッピージョーは、ひき肉をトマトケチャップで炒めたアメリカの家庭料理です。パンにはさんで食べるときに具がこぼれやすいことから、「だらしない」という意味の「スラッピー」が料理名につきました。こぼれないように気をつけて食べましょう。	835	33.4
	スラッピージョー	豚肉			たまねぎ	パン粉、さとう				
	コーンスープ	ベーコン	牛乳、脱脂粉乳	にんじん	とうもろこし、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも	オリーブオイル ホワイトルウ			
	冷凍みかん				みかん					
6木	ごはん 牛乳		牛乳			米		きゅうりは1年中お店に並びますが、旬は夏です。水分が多く、体を冷やすはたらきがあるので、暑い夏にぴったりの野菜です。今日は塩で味つけをした、さっぱりきゅうりです。	781	33.3
	さばのおかか煮	さば、かつお節								
	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、もやし、たけのこ きくらげ、しょうが、にんにく	さとう、でんぷん	ごま油			
	さっぱりきゅうり				きゅうり					
7金	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日の給食は七夕献立です。星形のかまぼこや切り口が星の形に似ているオクラが入った天の川汁、星形コロッケ、七夕ゼリーが出ます。今夜は晴れて天の川が見られるとよいですね。	781	24.9
	天の川汁	鶏肉、かまぼこ 油揚げ		にんじん オクラ チンゲンサイ	しいたけ					
	星形コロッケ	豚肉			たまねぎ	じゃがいも、パン粉	なたね油			
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
10月	ごはん 牛乳		牛乳			米		なすの旬は、夏から秋です。なすの皮の紫色は「ナスニン」という名前の色素で、目の疲れをとるはたらきがあります。皮にもたっぷり栄養があるので、給食では皮をむかずに調理しています。	780	33.1
	にらまんじゅう(2個)	豚肉		にら、葉ねぎ	キャベツ、にんにく しょうが、白ねぎ	小麦粉				
	生揚げとなすのオイスターソース炒め	豚肉、生揚げ		にんじん	たまねぎ、なす たけのこ、きくらげ もやし、きゅうり しょうが	さとう、でんぷん	ごま油			
	もやしのナムル									
11火	ごはん 牛乳		牛乳			米		チンゲンサイは安城市で生産が盛んです。給食に使っているチンゲンサイは1年を通して全て安城市産です。あえ物や炒め物、汁物などいろいろな料理で使われています。今日はチンゲンサイのあえ物です。	776	30.4
	あじフライ	あじ				パン粉	なたね油			
	うずら卵入りすまし汁	鶏肉、うずら卵		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ					
	チンゲンサイのあえ物 卓上ソース			チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう				
12水	クロスロールパン 牛乳		牛乳			クロスロールパン		とうもろこしは、夏が旬の野菜です。世界三大穀物の一つで、日本ではサラダやスープなどに入れて食べていますが、主食として食べている国もあります。また、「ひげ」はお茶に、葉や茎は動物のエサや紙の材料になります。	791	36.1
	ハンバーグのマリアナソースかけ	豚肉、鶏肉			たまねぎ	さとう				
	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				
	カラフルマリネ			赤パプリカ	青パパイア、とうもろこし レモン果汁	さとう	オリーブオイル			
13木	ラーメン 牛乳		牛乳			ラーメン		メンマは、たけのこから作られる加工食品です。麻竹という品種のたけのこをゆで、塩漬けして発酵させた後、乾燥させて作ります。腸内環境を整える食物せんいが豊富です。	762	29.2
	みそラーメンの汁	豚肉、赤みそ	わかめ	チンゲンサイ にんじん	とうもろこし、もやし キャベツ、メンマ	はるさめ、小麦粉				
	ショーロンポー(2個)	豚肉			たまねぎ、キャベツ	さとう	ごま、ごま油			
	きゅうりのごまじょうゆあえ カシューナッツ				きゅうり		カシューナッツ			
14金	ごはん 牛乳		牛乳			米		給食のごはんは、「あいちのかおり」という品種のお米で、安城市産です。名前の通り香りがよく、甘みがあります。また、冷めてもおいしいのが特徴です。地元のお米をよくかんで味わって食べましょう。	763	26.8
	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	さとう、米粉	なたね油			
	里いものそぼろ煮	鶏肉、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにゃく、たまねぎ	里いも、さとう				
	和風サラダ 卓上和風クリーミードレッシング			にんじん	キャベツ		ドレッシング			

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		
18 火	ごはん		牛乳			米		夏野菜の豚汁には、とうが ん、かぼちゃ、なすの3種類 の夏野菜が入っています。とう がんは漢字で書くと「冬」とい う字を使います。これは、切ら ずに風通しのよい場所に保管 しておく、冬まで日持ちする からだと言われています。	763 29.3
	牛乳								
	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		
	夏野菜の豚汁	豚肉、油揚げ ミックスみそ		かぼちゃ	とうがん、なす				
	キャベツのしそひじきあえ		しそひじき	にんじん	キャベツ				
さかなふりかけ		さかなふりかけ							
19 水	麦ごはん		牛乳			米、大麦		ヨーロッパには「トマトが赤 くなれば医者年青くなる」とい うことわざがあります。これは、 トマトは栄養満点で食べると健 康になるため、病気の人がい なくなり医者の仕事が無くな ってしまう、という意味です。	818 32.2
	牛乳								
	えびピラフの具	えび		ピーマン にんじん	たまねぎ		オリーブオイル		
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ						
	大豆とオクラのトマトスープ	鶏肉、大豆		トマト、オクラ にんじん	たまねぎ	じゃがいも			
⑤いちごクレープ					クレープ				
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)									830 13.20

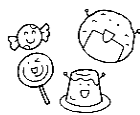
暑さに負けない夏休みのすごし方

もうすぐみなさんが楽しみにしている夏休みです。暑さに負けない食生活を心がけて元気にすごしましょう。そして、夏休みにしかできないようないろいろなことにチャレンジをして、楽しい思い出をたくさん作りましょう。



<h3>朝食をとろう</h3> <p>朝食は1日の元気の源です。しっかり食べましょう。</p>	<h3>早寝や早起きをしよう</h3> <p>夏休みも生活リズムが乱れないように早寝や早起きをしましょう。</p>	<h3>冷たいものとりすぎに気をつけよう</h3> <p>冷たいものばかりとると胃腸が弱って食欲が低下してしまいます。</p>	<h3>栄養バランスのよい食事をとろう</h3> <p>主食、主菜、副菜、汁物をそろえてバランスよく食べましょう。</p>
---	---	---	---

見直そう！ 間食のとり方



食べるものは、食事で不足しがちな栄養素（カルシウム、食物せんいなど）を含む乳製品や果物を取り入れるとよいでしょう。また、食事に影響しない適量を心がけて、だらだら食べずに時間を決めましょう。

① 食べるものを考えよう



② 食べる量を考えよう



③ 時間を決めて食べよう



7月7日は七夕



七夕は織姫と彦星の2人が、年に一度だけ7月7日の夜に天の川を渡って会うことを許されたという中国の伝説が始まりといわれています。この日は願い事を書いた短冊などを笹に飾ったり、七夕の行事食であるそうめんを食べたりする風習があります。



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。

⑤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

