


がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和5年7月学校給食献立表

(小学校)



安城市南部学校給食共同調理場



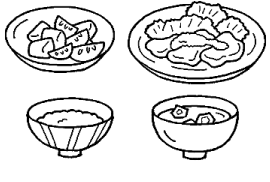
日曜	献立名	㊦ おもに体をつくる食品		㊧ おもに体の調子を整える食品		㊨ おもにエネルギーになる食品		メッセージ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉、魚、卵 豆、豆制品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物、きのこ	米、パン、めん いも、さとう	油脂 種類			
3月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		給食のごはんは、「あいちのかおり」という品種のお米で、安城市産です。名前の通り響りがよく、甘みがあります。また、冷めてもおいしいのが特徴です。地元のお米をよくかんで味わって食べましょう。	637	23.4
	こめこしやもフライのこうみソースかけ(2コ)		ししゃも	はねぎ	しろねぎ、しょうが レモンかじゅう	さとう、こめこ	なたねあぶら			
	さといものそぼろに わふうサラダ たくじょうわふうクリームドレッシング	とりにく、はんぺん		にんじん さやいんげん にんじん	こんにやく、たまねぎ キャベツ	さといも、さとう				
4火	クロスロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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。	683	31.5
	ハンバーグのマリアソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう				
	キャベツのツナに カラフルマリネ	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ、たまねぎ あおパパイア とうもろこし レモンかじゅう	じゃがいも	さとう			
5水	ロウカットげんまいごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、げんまい		「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。	621	22.9
	キーマカレー	ぶたにく、だいず		にんじん あかパプリカ	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			
	かいそうサラダ さつまいもスティック		わかめ あかつのまた しろみる		きゅうり とうもろこし		さつまいもスティック			
6木	ラーメン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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、塩漬にして発酵させた後、乾燥させて作ります。お腹の中を掃除する食物せんが豊富です。	590	25.9
	みそラーメンのしる	ぶたにく あかみそ	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					
	ショーロンポー きゅうりのごまじょうゆあえ アーモンドごさかな	ぶたにく			たまねぎ、キャベツ きゅうり	はるさめ、こむぎこ さとう	ごま、ごまあぶら アーモンド			
7金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		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笑の川汁、星形コロッケ、七夕ゼリーが出ます。今夜は晴れて笑の川が見られるとよいですね。	601	20.7
	あまのがわじる	とりにく、かまぼこ あぶらあげ		にんじん、オクラ チンゲンサイ	しいたけ					
	ほしがたコロッケ のりずあえ 笑たなばたゼリー	ぶたにく			たまねぎ キャベツ、もやし	じゃがいも、パンこ さとう	なたねあぶら			
10月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		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。	601	26.3
	さばのおかか	さば、かつおおし								
	ぶたにくとやさしいほそぎりため さっぱりきゅうり	ぶたにく		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 きゅうり	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
11火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		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「冬瓜」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されています。	601	24.2
	いかのこうみあげ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	パンこ	なたねあぶら			
	なつやさしいぶたじる キャベツのしそひじきあえ	ぶたにく あぶらあげ ミックスみそ		かぼちゃ	とうがん、なす					
12水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		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、自分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調理しています。	594	24.0
	にらまんじゅう	ぶたにく		にら、はねぎ	キャベツ、にんにく しょうが、しろねぎ	こむぎこ				
	なまあげとなすのオイスターソースいため もやしのナムル アセロラミニゼリー	ぶたにく、なまあげ		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、でんぶん	ごまあぶら			
13木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		チンゲンサイは安城市でたくさん作られています。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。	623	25.9
	あじフライ	あじ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ	パンこ	なたねあぶら			
	うずらたまごいりすましじる チンゲンサイのあえもの たくじょうソース	とりにく うずらたまご		にんじん チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう				
14金	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			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時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。	677	27.8
	スラッピージョー	ぶたにく			たまねぎ	パンこ、さとう				
	コーンスープ れいとうみかん	ベーコン	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	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			
18火	むぎごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		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。	653	26.0
	かいせんちゅうかはんのく	とりにく、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、でんぶん	ごまあぶら			
	あげぎょうざ(2コ) フローズンヨーグルト	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ	こむぎこ	なたねあぶら			

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	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質			
	主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	肉・魚・卵 豆・豆制品	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 種実類		たんぱく質(g)
19	水	むぎごはん えびピラフのく チーズいりオムレツ だいずとオクラのトマトスープ 窓いちごクレープ	ぎゅうにゅう えび たまご とりにく、だいず	ぎゅうにゅう  ピーマン にんじん チーズ トマト、オクラ にんじん	たまねぎ たまねぎ	こめ、おおむぎ じゃがいも クレープ	オリーブオイル	ヨーロッパには「トマトが赤くなれば医者が青くなる」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をなくなってしまう、という意味です。	669 27.0
摂取基準：エネルギー(kcal) 650 たんぱく質(%) 13-20									

暑さに負けない夏休みの過ごし方

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つくりましょう。



<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、だらだら食わ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



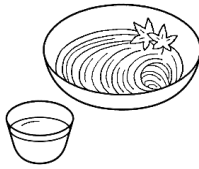

③ 時間を決めて食べよう



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世に飾ったり、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。

こんげつぎょうしよくとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの

 こめ	 ピーマン	 とうがん
 チンゲンサイ	 なす	 もやし

