

# 令和6年5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	㊟ 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	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、汁物、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 油類 種類		たんぱく質(g)
1水	ごはん	牛乳	牛乳			米		油揚げを使った料理に「信田」という名前がよく使われます。大阪の信太の森にキツネにまつわる伝説があり、キツネの好物が油揚げであることから、関西地域では油揚げを信田と呼ぶようになったと言われています。	774 26.3
	ちゃんこ煮	鶏肉		にんじん	たまねぎ、もやし ごぼう、はくさい、こんにやく	でんぶん、さとう			
	信田のみそかけ	豆腐、油揚げ、たら	ひじき	にんじん		でんぶん、さとう	油		
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあん漬 しょうが	さとう	ごま		
卓上甘みそ(2本)	赤みそ								
2木	ごはん	牛乳	牛乳			米		今日はこどもの日献立です。たけのこのようにすくすくと元気に大きくなってほしいという願いを込めて、旬のたけのこを使った若竹汁が出ます。また、こいのぼりをイメージしたししゃもフリッターを取り入れました。	830 27.5
	ししゃもフリッター(2個)		ししゃも おきあみ、あおさ			小麦粉、でんぶん さとう、米粉	油、なたね油		
	小松菜のごまあえ			小松菜	もやし	さとう	ごま		
	若竹汁	鶏肉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たけのこ、白ねぎ えのきたけ				
☆かしわもち						小豆、さとう、米粉	油		
7火	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		レモンは、酸っぱい味が特徴の果物です。レモンには、クエン酸が豊富に含まれており、これが酸っぱい味のもとになっています。クエン酸には、疲れをとる効果があるとされています。今日ははちみつを加えて酸っぱさをおさえています。	852 32.5
	チキンカレー	鶏肉	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		
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	でんぶん パン粉、小麦粉	油、なたね油		
	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	はちみつ、さとう	オリーブオイル		
8水	愛知のツイストパン	牛乳	牛乳			パン		さわらは漢字で「魚」編に「春」と書くように、春が旬の魚です。さわらは成長すると呼び名が変わる出世魚で、小さいものは「さごし」と呼ばれます。出世魚は縁起が良いとされています。	746 32.2
	さわらのハーブ焼き	さわら		バジル	にんにく 青パパイア、きゅうり とうもろこし	さとう	油、オリーブオイル		
	青パパイアのサラダ				たまねぎ	じゃがいも、大麦	オリーブオイル		
	スコッチブロス	ベーコン、白いんげん豆	にんじん				オリーブオイル ドレッシング		
卓上フレンチドレッシング									
9木	ごはん	牛乳	牛乳			米		さやいんげんは、いんげん豆が完全に成長する前に収穫し、さやごと食べる野菜です。さやいんげんにはカロテンが多く含まれており、皮ふや粘膜を健康に保ってくれる働きがあります。	779 36.7
	さんまの銀紙焼き	さんま、みそ				さとう、米粉			
	高野豆腐の炒り煮	高野豆腐 鶏肉、はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ、こんにやく	さとう			
	おひたし			小松菜	もやし	さとう			
10金	ソフトめん	牛乳	牛乳			ソフトめん		アスパラガスは、春が旬の野菜で茎の部分を食べます。アスパラガスに含まれるアスパラギン酸は、アスパラガスから発見されたことから、この名前が付けました。アスパラギン酸は、体の中でエネルギーを作ったり、疲れを回復してくれたりする働きがあります。	884 35.1
	ミートソース	豚肉、鶏レバー		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		
	チーズ入りオムレツ	卵	チーズ			さとう、でんぶん	油		
	アスパラガスのサラダ			グリーンアスパガス	キャベツ、とうもろこし				
卓上ノンエッグマヨネーズ							ノンエッグマヨネーズ		
13月	ごはん	牛乳	牛乳			米		ごまは、ごま和え、ドレッシング、プリンなど、料理や調味料、お菓子など幅広く使われています。ごまの主な成分は油ですが、たんぱく質、カルシウムや亜鉛、ビタミン類も豊富で、積極的に食べたい食材の一つです。	846 30.8
	鶏肉のごまごし	鶏肉				でんぶん、さとう	なたね油、ごま		
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう			
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん、小松菜	こんにやく、大根	里いも	ごま油		
14火	ごはん	牛乳	牛乳			米		おかかとは、かつお節を薄く削った削り節のことです。昔はかつお節のことを「かか」と読んでおり、これに「お」を加えて丁寧にしたのが由来と言われています。今ではかつお節ではなく、削り節のことを指す言葉になっています。	762 33.2
	さばのおかか煮	さば、かつお節			しょうが	さとう、でんぶん			
	新じゃがのそぼろ煮	鶏肉、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく、たまねぎ	じゃがいも さとう			
	きゅうりの昆布あえ		塩昆布		きゅうり				
15水	ごはん	牛乳	牛乳			米		茎わかめは、わかめの芯の部分で、コリコリ、シャキシャキといった固い食感が特徴です。食物せんいが豊富で、腸の調子を整えてくれます。今日はもやしサラダに入っています。	834 27.7
	生揚げの中華煮	豚肉、生揚げ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごま油		
	春巻	豚肉		にんじん、にら	キャベツ、もやし エリンギ	でんぶん さとう、小麦粉	油、なたね油 ごま油		
	もやしサラダ		茎わかめ		もやし、とうもろこし		ドレッシング		
卓上中華風ドレッシング									
16木	サンドイッチロールパン	牛乳	牛乳			パン		あさりには、鉄やビタミンB12が豊富に含まれ、貧血予防に効果があります。また、コハク酸という美味成分も含まれています。旬のおいしいあさりを味わって下さい。	755 34.4
	スティックハンバーグ	鶏肉、豚肉		トマト	たまねぎ、にんにく、しょうが	さとう			
	野菜の甘酢あえ			にんじん	キャベツ	さとう			
	あさりのチャウダー	あさり	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ホワイトルウ、米油		
小袋ケチャップ									
17金	ごはん	牛乳	牛乳			米		しょうがは、独特の香りや味から香辛料や薬味としてよく使われ、食欲を高めてくれます。また、胃腸の働きを活発にして、食べ物の消化吸収をよくしてくれます。	775 31.5
	豚肉のしょうが炒め	豚肉			たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが	さとう、でんぶん			
	みそ汁	豆腐、油揚げ 赤みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	えのきたけ、白ねぎ				
	根羽ヨーグルト		ヨーグルト						
20月	ごはん	牛乳	牛乳			米		ざくざく汁は、福島県の郷土料理です。野菜などの食材をざくざくと角切りにして作った汁物です。今日のざくざく汁は、里いも、にんじん、大根、ねぎ、ごぼう、豆腐、こんにやくと実たくさんです。	755 28.8
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	でんぶん、パン粉 小麦粉	油、なたね油		
	ひじきとツナの煮物	まぐろ油漬	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう			
	ざくざく汁	豆腐		にんじん、葉ねぎ	たまねぎ、大根、白ねぎ こんにやく、ごぼう	里いも			
アセロラミニゼリー				アセロラ	さとう				

日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、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			
21 火	ごはん	牛乳				米		キャベツは、愛知県が収穫量日本一の野菜です。キャベツはとれる時期により、春キャベツ、冬キャベツ、夏キャベツと呼ばれ、それぞれに特徴があります。春キャベツは、葉の巻きがゆるく、柔らかく、みずみずしいのが特徴です。	749	32.0
	親子煮	鶏肉、卵 かまぼこ		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう				
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが					
	キャベツのごまゆかり			赤じそ	キャベツ		ごま			
22 水	ごはん	牛乳				米		しゅうまいは、ひき肉やたまねぎなどの具材を、小麦粉で作った薄い皮につんで蒸した、中国の広東料理の一種です。中国国内でいろいろな地域に伝わる際に、地域ごとに具材が変化していき、今では様々な種類のしゅうまいが広がっています。	775	34.7
	八宝菜	豚肉、いか、えび		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、ほうきさい たけのこ、きくらげ	でんぶん、さとう				
	コーンしゅうまい(2個)	魚すりみ、豆腐			たまねぎ、とうもろこし	でんぶん、小麦粉 パン粉、さとう				
	中華風サラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ、さとう	ごま油			
23 木	五穀ごはん	牛乳				米、大麦、玄米 黒米、もちきび、赤米		大豆の親子サラダには、大豆と枝豆が入っています。枝豆は大豆が未成熟な状態で収穫したものです。大豆も枝豆もたんぱく質、カルシウム、ビタミン、食物せんいなどの栄養がたくさん含まれています。	822	27.7
	ミートボール入りハヤシチュー	牛肉、鶏肉、豚肉		にんじん トマト	たまねぎ、マッシュルーム グリーンピース	パン粉 でんぶん、さとう	ハヤシルウ、油			
	ポイルソーセージ	ソーセージ								
	大豆の親子サラダ	大豆			枝豆、キャベツ		ドレッシング			
24 金	うどん	牛乳				うどん		五目みそめんの汁は、にんじん、たまねぎ、ほうきさい、たけのこ、さやいんげんとたくさんの野菜が入っています。野菜は1日350g以上食べると良いと言われていますが、この料理だけで115gの野菜をとることができます。	768	27.2
	五目みそめんの汁	豚肉、赤みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、ほうきさい たけのこ	でんぶん、さとう				
	かぼちゃの天ぷら			かぼちゃ		小麦粉 コーンスターチ	油、なたね油			
	キャベツのなめたけあえ			ほうれん草	キャベツ、なめたけ					
27 月	うどん	牛乳				うどん		しらすとはイワシの稚魚のことで、これを塩ゆでにして干したものをしらす干しと言います。三河湾に浮かぶ鳥島は、しらすの漁獲量日本一です。	754	28.9
	つくね(3個)	鶏肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉、でんぶん、さとう	ごま、油			
	チンゲンサイのアーモンドあえ			チンゲンサイ	キャベツ	さとう	アーモンド			
	しらす干し入りかきたま汁	卵、豆腐	しらす干し	にんじん、葉ねぎ	白ねぎ、しいたけ	でんぶん				
28 火	ごはん	牛乳				米		ブルコギは、韓国料理の一種で肉を甘いしょうゆベースのタレで味付けした料理です。韓国語でブルは「火」、コギは「肉」で、焼肉という意味になります。肉だけでなく野菜やしいたけも入っています。	747	29.2
	ブルコギ	豚肉		赤パプリカ	たまねぎ、しいたけ にんにく	さとう	米油、ごま油			
	いか団子のスープ	たら、いか ちくわ		にんじん チンゲンサイ	もやし、きくらげ	でんぶん さとう、はるさめ				
	冷凍みかん				みかん					
29 水	わかめごはん	牛乳				米		あじは「味が良い」ので、この名前が付いたと言われています。お刺身、塩焼き、フライなどどんな調理法でもおいしく食べられます。味も栄養バランスも良いあじを味わって食べましょう。	749	29.0
	あじの南蛮漬(2個)	あじ		葉ねぎ	白ねぎ	でんぶん、さとう	なたね油			
	さっぱりきゅうり			にんじん 小松菜	たけのこ、ごぼう しいたけ	でんぶん				
	沢煮椀	豚肉、はんぺん				小麦粉、さとう	油			
30 木	スライスパン	牛乳				パン		セロリは、独特の香りをもつ香味野菜です。料理に香りや風味をつけて、引き立たせるために使われます。香味野菜の仲間には、青じそ、にんにく、しょうが、ねぎ、みつばなどがあります。	808	31.6
	鶏肉のカレー焼き	鶏肉			キャベツ	さとう				
	サワーキャベツ									
	ミネストローネ	ベーコン 白いんげん豆 大豆		にんじん チンゲンサイ、トマト	セロリ、たまねぎ	ライスマカロニ	オリーブオイル			
31 金	大豆チョコクリーム		脱脂粉乳			さとう	油			
	麦ごはん	牛乳				米、大麦		マーボーピーズには、細かく切った大豆が入っています。大豆は、たんぱく質が豊富で、畑の肉と言われます。豆乳、油揚げ、納豆などいろいろな食品に加工されます。	839	32.1
	マーボーピーズ	豆腐、豚肉 赤みそ、大豆		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しょうが、にんにく たまねぎ、キャベツ しょうが	さとう、でんぶん	米油			
	ショーロンポー(2個)	豚肉				はるさめ、でんぶん 小麦粉、さとう				
青菜のナムル			チンゲンサイ	キャベツ		ごま、ごま油				

感染症・食中毒予防の基本!

正しい手洗い方法を確認しよう



- 流水で手をぬらした後、せっけんをつけ、手のひらをよくこする
- 手の甲を伸ばすようにこする
- 指先、爪の間を念入りにこする
- 指の間を洗う
- 親指、手首を反対側の手でねじるようにして洗う
- 流水で十分に洗い流し、清潔なハンカチやタオルでふき取る


洗い残しの多い〇部分は念入りに

爪はあらかじめ短く切っておきましょう

お知らせ ①②は、除去食対応メニューです。

材料は都合によりかわることがあります。  
①②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。

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



米、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、大根、たまねぎ、もやし

