

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
 令和6年6月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日曜	献立名	赤 おもに体をつくる食品		緑 おもに体の調子を整える食品		黄 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 主菜、副菜、汁物、その他の順序	牛乳、乳製品 豆、豆製品	その他の野菜 緑黄色野菜	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		6月といえば、梅雨の時期ですね。じめじめする季節は、食中毒が起りやすくなります。胃には、鹽をやつける効果があります。そのため、薬味として様々な料理に使われます。今日は、キャベツのかおりあえに入っています。	639	31.2	
	さばのぎんがみやき	さば、みそ				さとう、こめこ					
	なまあげのもの	とりにく、なまあげ		にんじん	たまねぎ、たけのこ	じゃがいも	さとう、でんぶ				
	キャベツのかおりあえ			にんじん	キャベツ	さとう					
4火	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		つみれ汁に入っているすりみ団子には、しらすが入っています。しらすとは、いわしの子ども頃の名称です。愛知県では、全国で2番目に多くしらすが獲れます。お店やスーパーなどで探してみてくださいね。	606	19.9	
	おからコロッケ	おから		にんじん	きりぼしだいこん	じゃがいも、さとう	なたねあぶら				
	さんしょくやさいのごまあえ			さやいんげん	もやし	さとう	ごま				
	あいちのしらすいりつみれじる	たら、あぶらあげ	あおさ、しらす	にんじん、はねぎ	ごぼう、しろねぎ	さといも、さとう	あぶら				
5水	スライスパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		彩りサラダには、鮮やかな見た目になるように、キャベツ、にんじん、枝豆が入っています。給食の献立を考えると、菜食を食べることができるよう、全体の彩りを工夫しています。今日の給食には、どんな色があるか、探してみましょう。	707	29.8	
	ポロニアソーセージ	ソーセージ		にんじん	キャベツ、えだまめ		ドレッシング				
	いろどりサラダ			にんじん	とうもろこし、たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル				
	コーンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	グリーンピース	さとう	ホワイトルウ				
	いちじくジャム		だっしふんにゅう		いちじく						
6木	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。みなさんに歯磨きを大切にしてほしいという思いから、今日はかみりめんとて、めひかりのフライや、切り干し大根、たけのことといった歯ごたえのある食べ物を多く取り入れています。よくかんで食べてください。	610	25.4	
	めひかりのフライ(2こ)		めひかり			パンこ、こむぎこ	なたねあぶら				
	ぶたにくとやさいのほそぎりいため	ぶたにく		にんじん	キャベツ、もやし、たけのこ	さとう、でんぶ	ごまあぶら				
	かみかみサラダ			ピーマン	きりぼしだいこん、きゅうり	さとう					
7金	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		安城市の人気メニューであるピビンパには、実は2つの油が使われています。なんの油でしょうか。正解は、「米油」と「ごま油」です。米油は米ぬかから作られ、食材を炒める時に使います。ごま油は、ごまから作られ、香りをつけて、よりおいしくするために使っています。	642	24.0	
	ピビンパのく	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ	さとう	こめあぶら				
	きんしたまご	たまご			にんにく、もやし	さとう	ごま、ごまあぶら				
	たまねぎのちゅうかスープ			にんじん	たまねぎ、とうもろこし	さとう	あぶら				
	フローズンヨーグルト		ヨーグルト		きくらげ、メンマ	はるさめ					
10月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		わかめごはんは、梁と乾燥したわかめを一緒に炊いて作ります。ほんのりとした塩気がポイントです。わかめごはんには、あっさりした味のおかずと組み合わせ、味のバランスに気をつけています。	598	27.9	
	かれいのからあげ	かれい				でんぶ	なたねあぶら				
	チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ		さとう					
	とりだんごじる	なまあげ、とりにく		にんじん	たまねぎ、しいたけ	さといも	でんぶ、さとう				
11火	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		みかんは、冷凍すると、どうなるでしょうか。実は、さらに甘くなります。みかんの甘味のもとである果糖は、冷やすことでぐっと甘さが強くなる特徴があります。	645	26.3	
	だいちりカレーソース	とりにく、だいち		にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	カレールウ				
	ソーセージとアスパラガスのソテー	ソーセージ		グリーンアスパラ	とうもろこし		こめあぶら				
	れいとうみかん			にんじん	みかん						
12水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		今日のいわしの梅煮は、骨までやわらかくなるよう、圧力をかけて調理しています。骨ごと食べることで、成長期である皆さんにとって必要な、カルシウムをしっかり摂ることができます。旬の梅の風味と、魚のやわらかさを感じてくださいね。	632	31.8	
	いわしのうめに	いわし			うめ	さとう					
	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ	とりにく、たまご	にんじん	たまねぎ、しいたけ	さとう					
13木	きゅうりのコロコロあえ				きゅうり、えだまめ	さとう		白みそ汁の白みそは、大豆に菜こうじと塩を入れて作ります。愛知県でよく作られている赤みそと比べると、甘味が強く、塩分が少ないのが特徴です。味わって食べましょう。	596	22.5	
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ					
	こめこいかフライのレモンに	いか			レモン	さとう、こめこ	なたねあぶら				
	こまつなのアーモンドあえ			こまつな	もやし	さとう	アーモンド				
14金	じゃがいものしろみそじる	なまあげ、しろみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		クロワッサンを食べたときのサクサクした食感の秘密は、作り方にあります。クロワッサンは、生地とバターを折り込みながら作ります。折りたたむ回数が多くなると、その分生地が薄くなり、サクサク、ホロホロとした口あたりになります。	646	30.8	
	クロワッサン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン					
	わかどりのハーブやき	とりにく		バジル		さとう					
	キャベツのツナに	まぐろあぶらづけ		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも					
17月	ごぼうとえだまめのサラダ				ごぼう、とうもろこし	さとう	ノンエッグマヨネーズ	24.4	24.4		
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ					
	とりにくのからあげ	とりにく				でんぶ	なたねあぶら				
	もやしのなめたけあえ			こまつな	もやし、えのきたけ	さとう					
18火	なすのみそじる	とうふ、あぶらあげ	あかみそ	にんじん	たまねぎ、なす			唐揚げの鶏肉は、しょうゆ、酒、しょうがや塩、こしょうを使って下味をつけています。下味をつけることで、肉の臭みを消したり、風味を加えたりすることができます。おいしく食べることができます。	587	27.2	
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ					
	ハンバーグのいちじくソースかけ	ぶたにく、とりにく			たまねぎ、いちじく	さとう					
	チンゲンサイのしそひじきあえ		ひじき、かんてん	チンゲンサイ		さとう					
とうふとこまつなのすましじる	とりにく、とうふ	あぶらあげ		にんじん	たまねぎ						

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					
	主食・牛乳 副菜、汁物、その他の順序		肉・魚・卵 大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 緑黄色野菜		米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類					
<p>6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。</p>													
19水	むぎごはん	ぎゅうにゅう										<p>今日は、「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。愛知県でとれる食べ物を多く使っています。その中でも、米、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、きゅうりは安城市産です。地域の恵みに感謝して食べましょう。</p>	673 23.1
	あんじょうどんぶりのく	卵除	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	キャベツ、たまねぎ	でんぶん						
	あいちのしそいりはるまき		とりにく		にんじん、はねぎ あおじそ	たまねぎ、キャベツ しろねぎ、しょうが	はるさめ、でんぶん さとう、こむぎこ	なたねあぶら					
	きゅうりのナムル				のり		きゅうり			ごま、ごまあぶら			
	がまごおりみかんゼリー						みかん	さとう					
20木	ごはん	ぎゅうにゅう									<p>海そうサラダには、わかめや茎わかめ、菜の花、白ネギのりといった様々な海そうが入っています。海そうには、骨を強くするカルシウムや、血液を作るのを助ける鉄などが豊富に含まれる食材です。苦手な人も、ぜひ食べてみてください。</p>	586 24.0	
	えびしゅうまい		えび、たら			たまねぎ	パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう	あぶら					
	ホイコーロー		ぶたにく、あかみそ		にんじん さやいんげん あかパパリカ	キャベツ、たまねぎ たけのこ、しょうが にんにく	さとう、でんぶん						
	かいそうサラダ				わかめ、きわかめ あかつのまた しろすぎのり		きゅうり とうもろこし		ドレッシング				
21金	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう									<p>タルタルソースは、マヨネーズをベースに、たまねぎやピクルスといった材料を細かく切って混ぜたソースです。すっぱいので、揚げ物とよく合います。マヨネーズは、通常は卵を使いますが、今日は、「ノンエッグ」という名前の通り、卵を使っていないものを選んでいきます。</p>	633 25.9	
	しろみざかなフライ		たら				パン パンこ、こむぎこ でんぶん	なたねあぶら					
	ポイルキャベツ					キャベツ							
	ソーセージとやさいのトマトスープ		ソーセージ		にんじん チンゲンサイ、トマト	たまねぎ	じゃがいも	オリーブオイル		ノンエッグタルタルソース			
24月	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう									<p>アセロラには、ビタミンCがたっぷり含まれています。その量はなんと、レモンの35倍といわれています。今日はアセロラジュレとフルーツをあえています。さわやかな甘酸っぱさを楽しんでください。</p>	670 21.5	
	ポークカレー	乳除	ぶたにく	チーズ だっしふんにゅう	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		にんじん、ピーマン	キャベツ、とうもろこし	アセロラ、りんご パイナップル、もも	さとう	こめあぶら				
	アセロラジュレのフルーツあえ												
25火	ごはん	ぎゅうにゅう									<p>今日の給食では、野菜に注目してみました。葉っぱ、茎、根っこを食べる野菜を使っています。葉っぱを食べる野菜は、キャベツとチンゲンサイです。茎を食べる野菜は、しいたけもです。根っこを食べる野菜は、にんじん、大根、ごぼうです。普段食べている野菜は、どの部分を食べているか、調べてみましょう。</p>	627 27.3	
	あじのいそペフライ		あじ	あおりのり			パンこ、でんぶん こむぎこ	なたねあぶら					
	とりにくとこんさいのみそに		とりにく、なまあげ あかみそ		にんじん	こんにやく、だいこん ごぼう、しいたけ	さといも、さとう						
26水	こめパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう									<p>コーヒー牛乳の葉が給食で登場するようになったのは、昭和時代です。牛乳が苦手な人でも、おいしく飲めるように作られました。こぼれないように、牛乳を少し飲んでから、コーヒー牛乳の葉を入れましょう。よく混ぜて、おいしく飲んでください。</p>	689 34.1	
	オムレツ		たまご				パン でんぶん、さとう	あぶら					
	ポークビーンズ		ぶたにく、だいず		にんじん	たまねぎ、えだまめ	じゃがいも さとう						
	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	さとう	オリーブオイル					
27木	ごはん	ぎゅうにゅう									<p>今日のサラダには、大豆もやしが入っています。大豆もやしは、大豆が発芽したものです。豆ごと食べることができるので、もやしの栄養だけでなく、大豆の栄養もとることができます。</p>	600 25.5	
	にらまんじゅう		ぶたにく、だいず		にら、はねぎ	キャベツ、にんにく しょうが、しろねぎ	こめ こむぎこ さとう、でんぶん	あぶら					
	とうふとなすのオイスターソースいため		ぶたにく とうふ、あかみそ		にんじん	たまねぎ、なす たけのこ、きくらげ もやし、だいずもやし きゅうり	さとう、でんぶん	ごまあぶら		ドレッシング			
28金	きしめん	ぎゅうにゅう									<p>今日のかき揚げには、米粉を使っています。米粉は油で揚げると、外はサクッと、中はもちっとした食感になります。小麦粉を使っていないので、小麦アレルギーの人でも食べることができます。</p>	591 22.4	
	ごもくきしめんのしる		とりにく、ちくわ あぶらあげ		にんじん ごまっふ、はねぎ にんじん	しろねぎ、しいたけ	さとう						
	こめこかきあげ					ごぼう、たまねぎ	さつまいも、こめ	なたねあぶら、あぶら					
	わかめとやさいのごまずあえ		わかめ		にんじん	きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま					

ゆっくりよくかんで食べていますか?

6月4日から1週間は、「歯と口の健康週間」です。丈夫で健康な歯と口を保つために、白頃からよくかんで食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べることは、健康づくりの第一歩です!

よくかんで食べると、次のような効果があります。

<p>むし歯を予防する</p>	<p>肥満を予防する</p>	<p>あごの発育を助ける</p>	<p>味覚の発達をうながす</p>	<p>栄養の吸収がよくなる</p>
-----------------	----------------	------------------	-------------------	-------------------



おしらせ (卵除 乳除) 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。

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(今)のきゅう(きゅうり)よく(よく)にと(と)うじょう(よう)する「あんじょう(あんじょう)し」と(と)た(た)のり(のり)の(の)し(し)で(で)と(と)れ(れ)る(る)た(た)べ(べ)もの(もの)

こめ	ピーマン	にんじん	なす
もやし	チンゲンサイ	きゅうり	たまねぎ

