

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)



安城市南部学校給食共同調理場

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(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		肉、魚、卵 豆、豆製品	牛乳、乳製品 小魚、海藻	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	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ、おおむぎ		安城市のびんメニューであるピンバには、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、箸をつけて、よりおいしくするために使っています。	642	24.0
	ピンバのぐ	ぶたにく		チンゲンサイ	しいたけ にんにく、もやし	さとう	こめあぶら ごま、ごまあぶら			
	きんしたまご	たまご				さとう	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 きくらげ、メンマ	はるさめ				
	⑤フローズンヨーグルト		ヨーグルト							
4火	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。みなさんに生涯歯を大切にしていってほしいという思いから、今日はかみかみ献立として、めひかりのフライや、切り干し大根、たけのこ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 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 きりばしだいこん、きゅうり えだまめ、とうもろこし	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	かみかみサラダ					さとう				
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きには、楽しく食べることができるように、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、探してみよう。	707	29.8
	ボロニアソーセージ	ソーセージ		にんじん	キャベツ、えだまめ		ドレッシング			
	いりどりサラダ						オリーブオイル ホワイトルウ			
	コーンスープ	とりにく	ぎゅうにゅう だしふんにゅう	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				
6木	いちじくジャム				いちじく	さとう		旨みそ汁の旨みそは、大豆に菜こうじと塩を入れて作ります。発酵によって作られている味噌。それと比べると、旨味が強く、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 でんぶん	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			
7金	じゃがいものしろみそしる	なまあげ、しろみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも		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
	ソフトめん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん				
	だいたいカレーソース	とりにく、だいたい		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		グリーンアスパラガス にんじん	とうもろこし		こめあぶら			
10月	れいとうみかん				みかん			わかめごはんは、米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
	わかめごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	かれないのからあげ	かれない				でんぶん	なたねあぶら			
	チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ にんじん		さとう				
11火	とりだんごじる	なまあげ、とりにく		にんじん こまつな	たまねぎ、しいたけ	さといも でんぶん、さとう		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。	600	25.5
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	にらまんじゅう	ぶたにく、だいたい		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 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			
12水	だいずもやしときゅうりのちゅうかサラダ						ドレッシング	今日のいわしの梅魚は、背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、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出来ます。旬の梅の風味と、魚のやわらかさを感じてみてください。	632	31.8
	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ				
	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 こまつな	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 とうもろこし	さとう		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 オレガノ		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				
14金	ごぼうとえだまめのサラダ				ごぼう、とうもろこし えだまめ	さとう	ノンエッグマヨネーズ	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。	627	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				でんぶん	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				
17月	なすのみそしる	とうふ、あぶらあげ あかみそ		にんじん	たまねぎ、なす			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ます。	633	25.9
	サンドイッチパンズパン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン				
	しろみぎかなフライ	たら				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					
18火	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	安城市では、愛知県の甲で2番目に多くいちじくがとれます。今日のハンバーグのいちじくソースには、安城市産のものを使っています。地域の食材を味わって食べましょう。	587	27.2
	こぶくろンエッグタルタルソース						ノンエッグタルタルソース			
	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 レモン	さとう				
18火	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 にんじん		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 こまつな	たまねぎ					

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
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		ルギー
		肉・魚・卵 主菜、副菜、汁物、その他の順序	牛乳・乳製品 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	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		(kcal)
									たんぱく質(g)
19 水	6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。								
	むぎごはん	ぎゅうにゅう						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。	673
	あんじょうどんぶりのぐ	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			23.1
	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 あぶら		
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり	さとう	ごま、ごまあぶら		
20 木	ごはん	ぎゅうにゅう						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。暑じそには、菌をやっ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
	さばのぎんがみやき	さば、みそ				さとう、こめこ			31.2
	なまあげのにも	とりにく、なまあげ		にんじん さやいんげん	たまねぎ、たけのこ しいたけ	じゃがいも さとう、でんぶん			
	キャベツのかおりあえ			にんじん あおじそ	キャベツ	さとう			
	きしめん	ぎゅうにゅう				きしめん			
21 金	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 こまつな、はねぎ	しろねぎ、しいたけ	さとう		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。	591
	こめこかきあげ			にんじん	ごぼう、たまねぎ	さつまいも、こめこ	なたねあぶら、あぶら		22.4
	わかめとやさしいごまずあえ		わかめ	にんじん	きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま		
	ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう				こめ、げんまい			
24 月	ポークカレー	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	カレールウ	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ね。	670
	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		こめあぶら		21.5
	アセロラジュレのフルーツあえ				アセロラ、りんご パイナップル、もも	さとう			
	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ			
25 火	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	海そうサラダには、わかめや茎わかめ、赤つものたま、白しろ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。	586
	ホイコーロー	ぶたにく、あかみそ		にんじん さやいんげん あかパブリカ	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			24.0
	かいそうサラダ		わかめ、くきわかめ 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		
	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ			
26 水	おからコロッケ	おから		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ、ごぼう	じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ、でんぶん	なたねあぶら あぶら	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、いわしの子どもの頃の名前です。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
	さんしょくやさしいごまあえ			さやいんげん にんじん	もやし	さとう	ごま		19.9
	あいちのしらすいつみれじ	たら、あぶらあげ	あおさ、しらす	にんじん、はねぎ チンゲンサイ	ごぼう、しろねぎ しょうが	さといも、さとう	あぶら		
	こめパン(こむぎいり)	ぎゅうにゅう				パン			
27 木	オムレツ	たまご				でんぶん、さとう	あぶら	コーヒート牛乳の業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、コーヒート牛乳の業を入れましょう。よく混ぜて、おいしく飲んでくださいね。	689
	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			34.1
	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		
	コーヒートぎゅうにゅうのもと					さとう			
28 金	ごはん	ぎゅうにゅう				こめ		今日の給食では、野菜に注目してみよう。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、里いもです。根っこを食べる野菜は、にんじん、大根、ごぼうです。音読食べている野菜は、どこの部分を食べているか、調べてみましょう。	627
	あじのいそペフライ	あじ	あおのり			パンこ、でんぶん こむぎこ	なたねあぶら		27.3
	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	こんにゃく、だいこん ごぼう、しいたけ	さといも、さとう			
	はものやさしいゆかりあえ			チンゲンサイ あかじそ	キャベツ				
ゆーくりとおいしく食べていますか？								摂取基準：エネルギー(kcal)	650
								たんぱく質(g)	13-20

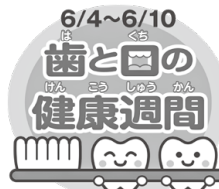
ゆっくりよくかんで食べていますか？

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、日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。

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



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。

こんげつきのうしょくにとうじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの

