

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	こん 献 立 名	あか 赤 おもに体をつくる食品		みどり おもに体の調子を整える食品		き 黄 おもにエネルギーになる食品		エネ ルギー (kcal)
		からだ しつ たんぱく質	からだ むきしつ 無機質	からだ ちうし ビタミン	からだ ととの 他の野菜	たんぱく 炭水化物	しつ 脂質	
	しゅじく 主食、牛乳 しゅさい ふくさい しるもの 主菜、副菜、汁物、その他の順序	にく 肉、魚、卵 まめ 豆、豆製品	さかな 乳製品 まめせいひん 小魚、海藻	うやし うやしのひん かいそう	りょくおうしょく やさい 緑黄色野菜	た やさい 他の野菜 くだもの 果物、きのこ	こめ 米、パン、めん いも、さとう	しょくひん 脂質
3 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ビビンバのぐ きんしたまご たまねぎのちゅうかスープ ☆フローズンヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご		チゲンサイ	しいたけ にんにく、もやし	こめ、おむぎ さとう	こめあぶら ごま、ごまあぶら あぶら	安城市の大人気メニューであるビビンバには、実は2つの油が使われています。なんの油でしょうか。それは、「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っています。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。
4 火	ごはん ぎゅうにゅう めひかりのフライ(2c) ぶたにくとやさいのほそぎりいため かみかみサラダ	ぎゅうにゅう めひかり 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 きりぼし大根、にんじん、きゅうり えだまめ、とうもろこし	パンこ、こむぎこ さとう、でんぶん	こめ パンこ、こむぎこ さとう	なたねあぶら ごまあぶら	6月4日から10日は、歯と口の健康週間です。みなさんに歯生菌を大切にしてほしいという思いから、今日はみかみ献立として、めひかりのフライや、切り干し大根、たけのこの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。よかんで食べてくださいね。
5 水	スライスパン ぎゅうにゅう ボロニアソーセージ いろどりサラダ コーンスープ いちじくジャム	ソーセージ	ぎゅうにゅう ソーセージ	にんじん にんじん いちじく	キャベツ、えだまめ とうもろこし、たまねぎ グリンピース	パン	ドレッシング オリーブオイル ホワイトルウ	彩りサラダには、鮮やかな目になるように、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ます。全体の味を工夫しています。今日の給食には、どんな色があるか、探してみましょう。
6 木	ごはん ぎゅうにゅう こめこいかフライのレモンに こまつなアーモンドあえ じゃがいものしろみそしる	いか	ぎゅうにゅう こまつな わかめ	レモン もやし たまねぎ	こめ さとう、こめこ でんぶん さとう	なたねあぶら アーモンド	白みそ汁の白みそは、大豆に米こうじと塩を入れてあります。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、塩味が少ないのが特徴です。味わって食べましょう。	
7 金	ソフトめん だいすりいりカレーソース ソーセージとアスパラガスのソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう とりにく、だいすり ソーセージ	にんじん グリーンアスパラガス にんじん	たまねぎ、グリンピース とうもろこし みかん	ソフトめん じやがいも カレールウ こめあぶら	ソフ	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。	
10 月	わかめごはん ぎゅうにゅう かれいのからあげ チゲンサイのおひたし とりだんごじる	ぎゅうにゅう かれい	ぎゅうにゅう チゲンサイ にんじん にんじん こまつな		こめ でんぶん なたねあぶら さとう	なたねあぶら アーモンド	わかめごはんは、米と乾燥したわかめと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て、味のバランスに気をつけています。	
11 火	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう とうふとなすのオイスターソースいため だいすりもやしときゅうりのちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく、だいすり ぶたにく、あかみそ	にら、はねぎ にんじん にんじん にんじん こまつな	キャベツ、にんにく しょうが、しらねぎ たまねぎ、なす たけのこ、きくらげ もやし、だいすりもやし きゅうり	こめ こむぎこ さとう、でんぶん さとう、でんぶん さとう	あぶら	今日のサラダには、大豆もやしが入っています。大豆もやはしが、大豆が発芽したものです。豆ごと食べができるので、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。	
12 水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに こうやどうふのたまごとじ きゅうりのコロコロあえ	ぎゅうにゅう いわし	うめ にんじん にんじん にんじん こまつな	こめ さとう	なたねあぶら あぶら	今日のいわしの梅煮は、背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と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みてくださいね。		
13 木	クロワッサン ぎゅうにゅう わかどりのハーブやき キャベツのツナに ごぼうとえだまめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	パン バジル オレガノ にんじん にんじん ごぼう、とうもろこし えだまめ		パン	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。	
14 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ もやしのなめたけあえ なすのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく	こまつな もやし、えのきだけ にんじん にんじん たまねぎ、なす	こめ でんぶん なたねあぶら さとう	なたねあぶら	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。		
17 月	サンドイッチパンズパン しろみざかなフライ ボイルキャベツ ソーセージとやさいのトマトスープ こぶくろノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう たら	パン パンこ、こむぎこ でんぶん キャベツ にんじん チゲンサイ、トマト たまねぎ	パン パンこ、こむぎこ でんぶん じやがいも オリーブオイル ノンエッグタルタルソース	なたねあぶら	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。すっぽりの、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使っています。		
18 火	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのいちじくソースかけ チゲンサイのしそひじきあえ とうふとこまつなすまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく、とりにく	たまねぎ、いちじく レモン にんじん にんじん こまつな	こめ さとう	なたねあぶら あぶら	安城市では、愛知県の中でも2番目に多くの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。		

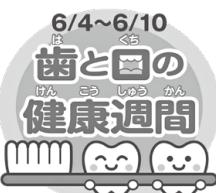
日 曜	こん 献 立 名	あか おもに体をつくる食品		かから おもに体の調子を整える食品		き おもにエネルギーになる食品		メッセージ
		たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	しきつ 脂質	
		しゅしょく 主食・牛乳 しゅさいふくさいじしもの 主菜、副菜、汁物、その他の順序	にく 肉・魚・卵 まめ 豆・豆製品	牛乳・乳製品 こぼね 小魚・海藻	はくせいひん 緑黄赤野菜	たやさき その他の野菜 くだもの 果物・きのこ	こめ 米・パン・めん いも・さとう	
がつ 6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。								
19 水	むぎごはん あんじょうどんぶりのぐ あいちのしそいりはるまき きゅうりのナムル ✿がまごおりみかんゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく のり	ぎゅうにゅう チンゲンサイ にんじん きゅうり みかん	キャベツ、たまねぎ にんじん たまねぎ、キャベツ きゅうり みかん	こめ、おおむぎ でんぶん はるさめ、でんぶん さとう、こむぎ さとう	さとう ✿地場産新物 ✿かわらけ	今日は、「愛知を食べる学校給食の日」の創立です。愛知県でとれる食べ物を多く使っています。その中で、米、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 23.1
20 木	ごはん さばのぎんがみやき なまあげのもの キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう さば、みそ とりにく、なまあげ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん キャベツ	にんじん たまねぎ、たけのこ さとう、でんぶん	こめ さとう、こめこ じやがいも さとう	さとう	6月といえば、梅雨の時期ですね。じめじめする季節は、食中毒の起こりやすくなります。青じそには、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 31.2
21 金	きしめん ごもくしめんのしる こめこかきあけ わかめとやさいのごまづあえ	ぎゅうにゅう とりにく、ちくわ わかめ	ぎゅうにゅう にんじん にんじん	しおねぎ、しいたけ ごぼう、たまねぎ きゅうり、とうもろこし	きしめん さとう さとう さとう	ごま	今日のき揚げには、米粉を使っています。米粉は油で揚げると、外はさくと、中はもろ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 22.4
24 月	ロウカットげんまいごはん ポークカレー カラフルソテー アセロラジュレのフルーツあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく ソーセージ	ぎゅうにゅう チーズ にんじん にんじん、ピーマン	たまねぎ、グリンピース 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	こめ、げんまい じやがいも こめあぶら	さとう	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 21.5
25 火	ごはん えびしゅうまい ホイコーロー ^{（乳除）} かいそうサラダ	ぎゅうにゅう えび、たら ぶたにく、あかみそ	ぎゅうにゅう たまねぎ にんじん にんじん、キャベツ、たまねぎ わかめ、きゅうり	パンこ、でんぶん こむぎこ、さとう さとう、でんぶん とうもろこし	こめ あぶら	ドレッシング	海そうサラダには、わかめや茎わかめ、赤紫のまた、白身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、血液を作ること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 24.0
26 水	ごはん おからコロッケ さんしょくやさいのごまえ あいちのしらすいりつみれじる	ぎゅうにゅう おから さやいんげん にんじん、はねぎ	ぎゅうにゅう にんじん さやいんげん にんじん、チンゲンサイ	きりぼし大こん もやし ごぼう、しろねぎ さといも、さとう	こめ なたねあぶら ごま あぶら	パン	つみれ汁に入っているすりみじには、しらすが入っています。しらすとは、いわしの子どもたちの名前です。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 19.9
27 木	こめこパン(こむぎいり) オムレツ ポークピーンズ レモンサラダ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく、だいす にんじん にんじん	ぎゅうにゅう さやいんげん にんじん キャベツ、きゅうり キャベツ	パン でんぶん、さとう じやがいも さとう さとう	パン あぶら	オーレーブオイル さとう	コーヒー牛乳の葉が炒められて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、おいしい飲んでくださいね。	689 34.1
28 金	ごはん あじのいそべフライ とりにくとこんさいのみそに はものやさいのゆかりあえ	ぎゅうにゅう あおのり にんじん チンゲンサイ	ぎゅうにゅう あおのり にんじん あかじそ	こめ パンこ、でんぶん なたねあぶら さとう さとう	パン	さとう	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、重いものです。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、どこ部分を食べているか、調べてみましょう。	627 27.3

ゆっくりよく た 食べていますか？

がつ か しゅうかん は くち はんこうしきうきん じょう けんこう は
6月4日からの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。



おしらせ

明陞 は じよきょしょくたいおう
副陞 は じよきょしょくたいおう
は じよきょしょくたいおう
除虫食対応 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

まい つき にち しょくいく ひ ひ 毎月 19 には 「食事の日～おうちでごはんの日～」 です

毎月 10 台は「長寿の台」のうえで「はがねの台」です。



こんげつのきゅうしょくにとうじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

