

令和6年6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	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	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 種類			
3月	麦ごはん	牛乳				米、大麦		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。	784	28.1
	ピビンパの具	豚肉		チンゲンサイ	しいたけ、にんにく、もやし	さとう	米油、ごま、ごま油			
	錦糸卵	卵				さとう	油			
	たまねぎの中華スープ			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			
④フローズンヨーグルト		ヨーグルト								
4月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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ほしいという思いから、今日の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ね。	748	29.3
	めひかりのフライ(2個)		めひかり			パン粉、小麦粉	なたね油			
	豚肉と野菜の細切り炒め	豚肉		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	さとう、でんぶん	ごま油			
	かみかみサラダ				切り干し大根、きゅうり、枝豆、とうもろこし	さとう				
5月	スライスパン	牛乳	牛乳			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、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。	857	35.6
	ポロニアソーセージ	ソーセージ								
	彩りサラダ			にんじん	キャベツ、枝豆		ドレッシング			
	コーンスープ	鶏肉	牛乳、脱脂粉乳	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			
	いちじくジャム				いちじく	さとう				
6月	ごはん	牛乳	牛乳			米		白みそ汁の白みそは、大豆に米とうじと塩を入れて作ります。愛知県でよく製造されている赤みそと比べると、甘味が多く、塩分が少ないのが特徴です。味わって食べましょう。	749	27.1
	米粉いかフライのレモン煮	いか			レモン	米粉、でんぶん、さとう	なたね油			
	小松菜のアーモンドあえ			小松菜	もやし	さとう	アーモンド			
	じゃがいもの白みそ汁	生揚げ、白みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも				
7月	ソフトめん	牛乳	牛乳			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。	840	33.3
	大豆入りカレーソース	鶏肉、大豆		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		米油			
	冷凍みかん				みかん					
10月	わかめごはん	牛乳	牛乳、わかめ			米		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。	751	33.1
	かれのい唐揚げ	かれい				でんぶん	なたね油			
	チンゲンサイのおひたし			チンゲンサイ にんじん		さとう				
	鶏団子汁	生揚げ、鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ、しいたけ	里いも、でんぶん、さとう				
11月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	852	34.3
	にらまんじゅう(2個)	豚肉、大豆		にら、葉ねぎ	キャベツ、にんにく、しょうが、白ねぎ	小麦粉、さとう、でんぶん	油			
	豆腐となすのオイスターソース炒め	豚肉、豆腐、赤みそ		にんじん	たまねぎ、なす、たけのこ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごま油			
	大豆もやしときゅうりの中華サラダ				もやし、大豆もやし、きゅうり		ドレッシング アーモンド			
12月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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みてください。	791	38.1
	いわしの梅煮	いわし			梅	さとう				
	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、鶏肉、卵		にんじん 小松菜	たまねぎ、しいたけ	さとう				
きゅうりのコロコロあえ				きゅうり、枝豆、とうもろこし	さとう					
13月	クロワッサン	牛乳	牛乳			パン		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。	759	35.9
	若鶏のハーブ焼き	鶏肉		バジル、オレガノ		さとう				
	キャベツのツナ煮	まぐろ油漬		にんじん	キャベツ、たまねぎ	じゃがいも				
	ごぼうと枝豆のサラダ				ごぼう、とうもろこし、枝豆	さとう	ノンエッグマヨネーズ			
りんごミニゼリー				りんご	さとう					
14月	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	783	29.1
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉				でんぶん	なたね油			
	もやしのなめたけあえ			小松菜	もやし、えのきたけ	さとう				
	なすのみそ汁	豆腐、油揚げ、赤みそ		にんじん	たまねぎ、なす					
17月	サンドイッチバンズパン	牛乳	牛乳			パン		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。	757	29.8
	白身魚フライ	たら				パン粉、小麦粉、でんぶん	なたね油			
	ポイルキャベツ				キャベツ					
	ソーセージと野菜のトマトスープ	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			
小袋ノンエッグタルタルソース						ノンエッグタルタルソース				
18月	ごはん	牛乳	牛乳			米		安城市では、愛知県の中で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。	774	32.7
	ハンバーグのいちじくソースかけ	豚肉、鶏肉			たまねぎ、いちじく、レモン	さとう				
	チンゲンサイのしそひじきあえ		ひじき、寒天	チンゲンサイ にんじん		さとう				
	豆腐と小松菜のすまし汁	鶏肉、豆腐、油揚げ		にんじん、小松菜	たまねぎ					
きらす揚げ	おから					小麦粉、さとう	油			

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	2群	3群	4群	5群	6群		
6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。									
19 水	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		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。	832 27.3
	安城どんぶりの具	豚肉、うずら卵		チンゲンサイ にんじん	キャベツ、たまねぎ	でんぶ			
	愛知のしそ入り春巻	鶏肉		にんじん 青じそ、葉ねぎ	たまねぎ、キャベツ 白ねぎ、しょうが	はるさめ、でんぶ さとう、小麦粉	なたね油、油		
	きゅうりのナムル		のり		きゅうり	さとう	ごま、ごま油		
	蒲郡みかんゼリー				みかん	さとう			
20 木	ごはん	牛乳	牛乳			米		6月といえば、梅雨の時期ですね。じめじめする季節は、食中毒が起こりやすくなります。青じそには、殺菌効果があります。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。	797 37.0
	さばの銀紙焼き	さば、みそ				さとう、米粉			
	生揚げの煮物	鶏肉、生揚げ		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			
	キャベツのかおりあえ			にんじん 青じそ	キャベツ	さとう			
21 金	きしめん	牛乳	牛乳			きしめん		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、外はさくっと、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。	749 28.4
	五目きしめんの汁	鶏肉、ちくわ 油揚げ		にんじん 小松菜、葉ねぎ	白ねぎ、しいたけ	さとう			
	米粉かき揚げ			にんじん	たまねぎ、ごぼう	さつまいも、米粉	なたね油、油		
	わかめと野菜のごま酢あえ	わかめ		にんじん	きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま		
	小魚	小魚				さとう			
24 月	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			米、玄米		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。	837 26.0
	ポークカレー	豚肉	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		
	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		米油		
	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			
25 火	ごはん	牛乳	牛乳			米		海そうサラダには、わかめや茎わかめ、赤つものた、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。	783 30.6
	えびしゅうまい(2個)	えび、たら			たまねぎ	パン粉、でんぶ 小麦粉、さとう	油		
	ホイコーロー	豚肉、赤みそ		にんじん さやいんげん 赤パプリカ	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			
	海そうサラダ	わかめ、茎わかめ 赤つものた、白しろのり			きゅうり、とうもろこし		ドレッシング		
26 水	ごはん	牛乳	牛乳			米		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。	758 23.3
	おからコロッケ	おから		にんじん	切り干し大根 ごぼう、枝豆	じゃがいも、さとう パン粉、小麦粉、でんぶ	なたね油、油		
	三色野菜のごまあえ			さやいんげん にんじん	もやし	さとう	ごま		
	愛知のしらす入りつみれ汁	たら、油揚げ	あおさ、しらす	にんじん、葉ねぎ チンゲンサイ	ごぼう、白ねぎ しょうが	里いも、さとう	油		
27 木	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			パン		コーヒー牛乳の素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、コーヒー牛乳の素を入れましょう。よく混ぜて、おいしく飲んでください。	781 38.4
	オムレツ	卵			たまねぎ、枝豆	でんぶ、さとう	油		
	ポークビーンズ	豚肉、大豆		にんじん	キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン	じゃがいも、さとう			
	レモンサラダ			にんじん		さとう	オリーブオイル		
	コーヒー牛乳の素					さとう			
28 金	ごはん	牛乳	牛乳			米		今日の給食では、野菜に注目しましょう。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。普段食べている野菜は、どこの部分を食べているか、調べてみましょう。	789 32.6
	あじの磯辺フライ	あじ	青のり			パン粉、でんぶ 小麦粉	なたね油		
	鶏肉と根菜のみそ煮	鶏肉、生揚げ 赤みそ		にんじん	こんにゃく、大根 ごぼう、しいたけ	里いも、さとう			
	葉物野菜のゆかりあえ			チンゲンサイ 赤じそ	キャベツ				

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 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

6/4~6/10
歯と口の健康週間

お知らせ 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。

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	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

