

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
令和6年7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 | 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 | | | |
| | | 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 | | | |
| 1月 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ | | みなさんが住んでいる安城市ではチンゲンサイの生産が盛んなため、給食では1年を通して全て安城市産のチンゲンサイを使っています。あえ物や炒め物、汁物などいろいろな料理で使われます。今日はごまあえにしました。 | 597 | 30.2 |
| | たらぎのみやき | たら、みそ | | | | さとう、でんぷん | あぶら | | | |
| | こうやどうふのいりに | こうやどうふ とりにく、はんぺん | | にんじん さやいんげん | たまねぎ こんにゃく | さといも、さとう | | | | |
| | チンゲンサイのごまあえ | | | チンゲンサイ にんじん | もやし | さとう | ごま | | | |
| 2火 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ、おおむぎ | | ぎょうざには、いろいろな調理方法があります。本場中国では煮ぎょうざや水ぎょうざが一般的です。縁起の良い食べ物として、正月や結婚式などお祝いの席で食べる地域もあります。今日は揚げぎょうざです。 | 721 | 26.3 |
| | マーボービーンズ | とうふ、ぶたにく だいず、あかみそ | | にんじん はねぎ | たまねぎ、しろねぎ しょうが、にんにく | さとう、でんぷん | こめあぶら | | | |
| | あげぎょうざ(2こ) | ぶたにく | | にら | キャベツ たまねぎ、にんにく | パンこ、でんぷん こむぎこ、さとう | なたねあぶら | | | |
| | ⑤フローズンみかんヨーグルト | | ヨーグルト | | みかん | | | | | |
| 3水 | ロウカットげんまいごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ、げんまい | | ゴーヤは夏の野菜です。疲労回復や日焼けした肌によいビタミンCとミネラルが多く含まれています。給食では食べやすくするために下茹でし、ツナとノンエッグマヨネーズで炒めています。 | 696 | 26.6 |
| | ハヤシチュー (乳除) | ぶたにく とりレバー | だっしふんにゅう | にんじん | たまねぎ、えだまめ | じゃがいも | ハヤシルウ | | | |
| | やきソーセージ | ソーセージ | | | | | | | | |
| | ④ゴーヤのツナマヨいため | まぐろあぶらづけ | | ゴーヤ | キャベツ、とうもろこし | | ノンエッグマヨネーズ | | | |
| 4木 | ラーメン | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | ラーメン | | タンメンは漢字で「湯」の「麵」と書きます。中国では腎や肉を煮つけたスープのことを「湯(たん)」といい、タンメンとは「スープに入った麵」のことをいいます。日本では塩味の野菜ラーメンが一般的です。 | 599 | 27.2 |
| | やさいたっぷりタンメンのしる | ぶたにく | | チンゲンサイ にんじん | キャベツ、もやし | | | | | |
| | あじアーモンドフライ | あじ | | | | パンこ こむぎこ、こめこ | アーモンド なたねあぶら | | | |
| | かんてんサラダ | | かんてん | にんじん | きゅうり とうもろこし | さとう | ごまあぶら | | | |
| 5金 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ | | 今日の給食は七夕献立です。星形のかまぼこと切り口が星の形に似ているオクラが入った七夕汁、星形をしたお星さまハンバーグ、七夕ゼリーが出ます。7日の七夕の日には晴れて天の川が見られるとよいですね。 | 585 | 24.9 |
| | おほしさまハンバーグの てりやきソースかけ | とりにく、ぶたにく | | トマト | たまねぎ、にんにく しょうが | さとう、でんぷん | | | | |
| | キャベツのたくあんあえ | | | | キャベツ、たくあんづけ | | ごま | | | |
| | たなばたじる | とりにく かまぼこ | | にんじん オクラ、チンゲンサイ | しいたけ | そうめん | | | | |
| 8月 | むぎごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ、おおむぎ | | 今日の夏野菜カレーには、各種類の夏野菜が入っているでしょう。正解はトマト、なす、ピーマン、かぼちゃの4種類です。夏野菜には体の熱をとる働きがあります。夏野菜を食べる暑い夏をのりきりしましょう。 | 667 | 22.0 |
| | なつやさいのカレー (乳除) | ぶたにく | チーズ だっしふんにゅう | ピーマン かぼちゃ、トマト | なす、たまねぎ | | カレーウ | | | |
| | ソーセージとキャベツのソテー | ソーセージ | | | キャベツ、とうもろこし | | こめあぶら | | | |
| | サイダーゼリーのフルーツあえ | | | | パイナップル もも、レモン | さとう | | | | |
| 9火 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ | | みなさんは、とうもろこしの秘密を知ってますか？実はとうもろこしのひげと粒の数は同じです。粒がたくさんあるとうもろこしを選ぶには、ひげの部分をよく見て選ぶといいですね。 | 588 | 23.2 |
| | とうふのちゅうかふうに | ぶたにく、とうふ | | にんじん チンゲンサイ | たまねぎ たけのこ、きくらげ | でんぷん、さとう | ごまあぶら | | | |
| | コーンしゅうまい | さかなすりみ とうふ | | | たまねぎ とうもろこし | でんぷん、こむぎこ パンこ、さとう | | | | |
| | はるさめサラダ | | | にんじん | きゅうり、きパブリカ | はるさめ | ドレッシング | | | |
| 10水 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ | | とうがんは漢字で書くと「冬」という字を使いますが、夏が旬の野菜です。「冬」という字を使うのは、切らずに風通しのよい場所に保管しておく、冬まで白持ちするからです。 | 586 | 25.5 |
| | いかのこみあげ | いか、たら | あおさ | | たまねぎ | でんぷん パンこ、こむぎこ | あぶら なたねあぶら | | | |
| | キャベツのしそひじきあえ | | ひじき、かんてん | にんじん | キャベツ | さとう | | | | |
| | とうがんのみそしる | とりにく、あぶらあげ ミックスみそ | | チンゲンサイ にんじん | とうがん | | | | | |
| 11木 | クロスロールパン | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | パン | | ラタトゥイユは、ズッキーニやなす、ピーマンなどの夏野菜を炒めてからトマトと一緒に煮込んだフランス生まれの料理です。今日の給食ではかぼちゃや黄パブリカ、たまねぎも入っているので、たくさん野菜を食べることができます。 | 619 | 25.5 |
| | ツナいりオムレツ | たまご まぐろあぶらづけ | | | | さとう | あぶら | | | |
| | ラタトゥイユ | とりにく | | かぼちゃ トマト | たまねぎ、ズッキーニ なす、きパブリカ にんにく | | こめあぶら | | | |
| | あおパパイアのサラダ | | | にんじん | あおパパイア とうもろこし | | ドレッシング | | | |
| 12金 | ごはん | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | こめ | | きゅうりは1年中お店に並びますが、夏が旬の野菜です。水分が多く、体を冷やす働きがあるため、暑い夏にぴったりの野菜です。今日は塩で味づけをした、さっぱりきゅうりです。 | 619 | 22.3 |
| | こめこししゃもフライのレモンに(2こ) | | ししゃも | | レモン | こめこ でんぷん、さとう | なたねあぶら | | | |
| | ぶたにくとやさいのしょうがに | ぶたにく | | にんじん さやいんげん | こんにゃく たまねぎ、しょうが | じゃがいも さとう | | | | |
| | さっぱりきゅうり | | | | きゅうり | | | | | |
| 16火 | サンドイッチロールパン | ぎゅうにゅう | ぎゅうにゅう | | | パン | | オクラは次のうち、どの花と同じ仲間植物でしょうか？①ユリ ②ヒマワリ ③ハイビスカス。正解は、③ハイビスカスです。オクラの花が、ハイビスカスの花と似ているか調べてみましょう。 | 630 | 24.5 |
| | ドライカレー | ぶたにく | | ピーマン | たまねぎ とうもろこし | コーンスターチ さとう | | | | |
| | だいずとオクラのトマトスープ | ベーコン だいず | | トマト、オクラ にんじん | | じゃがいも さとう | | | | |
| | ⑥こめこもタルト | とうにゅう だいず | | | もも | さとう、こめこ | あぶら | | | |

| 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 | | | | | | |
| 17水 | ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに しおちゃんこ れいとうみかん | たんぱく質 肉・魚・卵 豆・豆製品 | 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ | 炭水化物 米・パン・めん いも・さとう | 脂質 油脂 種実類 | ごはん ぎゅうにゅう いわし しょうが キャベツ、もやし えのきたけ、レモン たまねぎ みかん | こめ さとう でんぷん さとう | 「ちゃんこ」とは、お相撲さんが食べる食事のことです。相撲部屋の「父ちゃん」である親方と「子ども」である弟子と一緒に食べる食事という意味からつけられたといわれています。 | 599 | 24.9 |
| 18木 | ごはん ぎゅうにゅう えだまめコロッケ のりずあえ おやこじる | たんぱく質 肉・魚・卵 豆・豆製品 | 無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻 | ビタミン 緑黄色野菜 その他の野菜 果物・きのこ | 炭水化物 米・パン・めん いも・さとう | 脂質 油脂 種実類 | ごはん ぎゅうにゅう えだまめ、たまねぎ のり キャベツ、もやし たまねぎ、しいたけ | こめ じゃがいも、さとう パンこ、こむぎこ でんぷん さとう ごま でんぷん | 【司善より】『明日ともだちに話したくなる野菜の話』は野菜の秘密が書かれている本です。枝豆という名前の植物はありません。本当の名前は大豆です。枝豆は成長中の大豆で、この時期に食べるのは日本独自の食べ方です。 | 629 | 25.9 |
| 摂取基準：エネルギー(kcal) | | | | | | | | | | 650 | |
| たんぱく質(%) | | | | | | | | | | 13-20 | |

夏を元気に過ごすための食生活のポイント

梅雨が明けると、いよいよ夏本番です。暑い日が続くと食欲が落ちやすくなります。冷たいめんのみで済ませたり食事を抜いたりすると、栄養が偏り夏バテや熱中症の原因になります。以下のポイントを守り、元気に過ごせるようにしましょう。



| | |
|--|---|
| <p>朝ごはんは必ず食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 1日を元気にスタートするための大切なエネルギー源です。 熱中症を予防します。 | <p>夏野菜をしっかりと食べましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ビタミン類をたっぷり含み、水分補給にも役立ちます。 体を冷やす効果があります。 |
| <p>こまめに水分をとりましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 清涼飲料水ではなく、水や麦茶をこまめに飲みましょう。 汗をたくさんかいたときは、スポーツドリンクなどで塩分も一緒にとるようにします。 | <p>冷たい物は、ほどほどにしましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> 甘くて冷たい物をとり過ぎると、夏バテの原因になります。 冷たい物ばかりでなく、温かい飲み物や料理を取り入れましょう。 |

夏休み中もしっかり食べて元気に過ごそう!

もうすぐ夏休みです。夏休みは、料理に挑戦するよい機会です。おうちの人と一緒に作ってみてください。

おすすめ給食メニュー

ドライカレー

| ★材料 (1人分) | ★作り方 |
|----------------|----------------------------------|
| 豚ひき肉 15g | ① たまねぎは1cm程度の角切り、ピーマンはみじん切りにする。 |
| たまねぎ 35g | ② フライパンを温め、豚ひき肉と塩、こしょうを入れてよく炒める。 |
| とうもろこし(缶詰) 10g | ③ たまねぎを加えてさらに炒める。 |
| ピーマン 5g | ④ コンソメ、さとう、カレー粉、ソース、ケチャップを加える。 |
| ケチャップ 3.5g | ⑤ とうもろこし、ピーマンを加えて炒める。 |
| カレー粉 0.5g | ⑥ コーンスターチを加えて、とろみをつける。 |
| コーンスターチ 1.5g | ⑦ 味をととのえたらできあがり。 |
| コンソメ 少々 | |
| ウスターソース 少々 | |
| さとう 少々 | |
| 塩 少々 | |
| こしょう 少々 | |

※コーンスターチは具材をまとまりやすくし、食べやすくするために給食では使っていますが、なくても作ることができます。

体の熱をとる夏野菜のピーマンや、疲労回復に効果的なビタミンB₁が多い豚肉を使ったメニューです。野菜や肉がたくさん入っており、ごはんにかけてもパンにはさんでもおいしく食べることができます。土日や夏休みにつけてみましょう!

おしらせ

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、新メニューです。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(きゅう)し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

