

# 令和6年7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				
1月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。	747	35.6	
	たらの銀紙焼き	たら、みそ				さとう、でんぶ	油				
	高野豆腐の炒り煮	高野豆腐 鶏肉、はんぺん		にんじん さやいんげん	たまねぎ、こんにゃく	里いも、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月	ラーメン 牛乳		牛乳			ラーメン		タンメンは漢字で「湯」の「麵」と書きます。中国では骨や肉を煮つめたスープのことを「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。	765	33.5	
	野菜たっぷりタンメンの汁	豚肉		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				パン粉 小麦粉、米粉	アーモンド なたね油				
	寒天サラダ		寒天	にんじん	きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま油				
	さつまいもスティック					さつまいも、さとう	油				
3月	ロウカット玄米ごはん 牛乳		牛乳			米、玄米		ゴーヤは夏が旬の野菜です。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。	876	32.4	
	ハヤシチュー (乳除)	豚肉、鶏レバー	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ、枝豆	じゃがいも	ハヤシルウ				
	焼きソーセージ	ソーセージ									
	◎ゴーヤのツナマヨ炒め	まぐろ油漬		ゴーヤ	キャベツ とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ				
4月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		ぎょうざには、いろいろな調理方法があります。本場中国では蒸し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。	913	31.6	
	マーボービーンズ	豆腐、豚肉 大豆、赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しょうが、にんにく	さとう、でんぶ	米油				
	揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にら	キャベツ、たまねぎ にんにく	パン粉、でんぶ 小麦粉、さとう	なたね油				
	㊦フローズンみかんヨーグルト		ヨーグルト		みかん						
5月	ごはん 牛乳		牛乳			米		今日の給食は七夕献立です。星形のかまぼこ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。	756	31.9	
	お星さまハンバーグの照り焼きソースかけ	鶏肉、豚肉		トマト	たまねぎ、にんにく しょうが	さとう、でんぶ					
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあん漬		ごま				
	七夕汁	鶏肉、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					
	㊦七夕ゼリー				日向夏	さとう					
8月	麦ごはん 牛乳		牛乳			米、大麦		今日の夏野菜カレーには、何種類の夏野菜が入っているでしょうか。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。夏野菜を食べると暑い夏をのりきりましょう。	830	26.2	
	夏野菜のカレー (乳除)	豚肉	チーズ 脱脂粉乳	ピーマン かぼちゃ、トマト	なす、たまねぎ		カレールウ				
	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		米油				
	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月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。それはひげは「めしべ」だからです。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。	775	28.8	
	豆腐の中華風煮	豚肉、豆腐		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ、たけのこ きくらげ	でんぶ、さとう	ごま油				
	コーンしゅうまい(2個)	魚すりみ、豆腐			たまねぎ とうもろこし	でんぶ、小麦粉 パン粉、さとう					
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり、黄パプリカ	はるさめ					
	卓上中華ドレッシング						ドレッシング				
10月	ごはん 牛乳		牛乳			米		とうがんは漢字で書く「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、冬まで日持ちするからです。	795	32.1	
	いかの香味揚げ	いか、たら	あおさ		たまねぎ	でんぶ、パン粉 小麦粉	油、なたね油				
	キャベツのしそひじきあえ		ひじき、寒天	にんじん	キャベツ	さとう					
	とうがんのみそ汁	鶏肉、油揚げ ミックスみそ		チンゲンサイ にんじん	とうがん		アーモンド				
11月	クロスロールパン 牛乳		牛乳			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プリカ、たまねぎも入っているので、たくさんの野菜を食べることができます。	764	30.3	
	ツナ入りオムレツ	卵、まぐろ油漬				さとう	油				
	ラタトゥイユ	鶏肉		かぼちゃ トマト	たまねぎ、ズッキーニ なす、黄パプリカ、にんにく		米油				
	青パパイアのサラダ			にんじん	青パパイア、とうもろこし		ドレッシング				
	ココア牛乳の素					さとう					
12月	ごはん 牛乳		牛乳			米		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。今日は塩で味つけをした、さっぱりきゅうりです。	751	25.8	
	米粉ししゃもフライのレモン煮(2個)		ししゃも		レモン	米粉、でんぶ さとう	なたね油				
	豚肉と野菜のしょうが煮	豚肉		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月	ごはん 牛乳		牛乳			米		「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。	755	29.7	
	いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	さとう					
	塩ちゃんこ	鶏肉、生揚げ		チンゲンサイ にんじん	キャベツ、もやし えのきたけ、レモン たまねぎ	でんぶ、さとう					
	冷凍みかん				みかん						

日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、汁物、その他の順序	㊟ 主に体の組織をつくる食品		㊞ 主に体の調子を整える食品		㊟ 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		
		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 種実類		
17 水	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳			パン		オクラは次のうち、どの花と同じ仲間の植物でしょうか？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。	756 29.1
	ドライカレー	豚肉		ピーマン	たまねぎ とうもろこし	コーンスターチ さとう			
	大豆とオクラのトマトスープ	ベーコン、大豆		トマト、オクラ にんじん		じゃがいも さとう			
	㊟米粉ももタルト	豆乳、大豆			もも	さとう、米粉	油		
18 木	ごはん 牛乳		牛乳			米		【司書より】『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。	788 30.5
	枝豆コロッケ				枝豆、たまねぎ	じゃがいも、さとう パン粉、小麦粉 でんぶん	油、なたね油		
	のり酢あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう	ごま		
	親子汁 (卵除)	鶏肉、卵 かまぼこ、豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ、しいたけ	でんぶん			
摂取基準：エネルギー(kcal) 830 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。



### 朝ごはんは必ず食べましょう。

- 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。



### 夏野菜をしっかりと食べましょう。

- 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。



### こまめに水分をとりましょう。

- 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。



### 冷たい物は、ほどほどにしましょう。

- 甘くて冷たい物を取り過ぎると、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たいですね。



### おすすめ給食メニュー

## ドライカレー



#### ★材料 (1人分)

- 豚ひき肉 15 g
- たまねぎ 35 g
- とうもろこし(缶詰) 10 g
- ピーマン 5 g
- ケチャップ 3.5 g
- カレー粉 0.5 g
- コーンスターチ 1.5 g
- 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

#### ★作り方

- 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。
- 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。
- ③ たまねぎを加えてさらに炒める。
- ④ コンソメ、さとう、カレー粉、ソース、ケチャップを加える。
- ⑤ とうもろこし、ピーマンを加えて炒める。
- ⑥ コーンスターチを加えて、とろみをつける。
- ⑦ 味をととのえたらできあがり。

※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。

### 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。



### 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

