

令和7年4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	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			
14日(月)、15日(火)、16日(水)の3日間は、「新学年スタートダッシュメニュー」です。										
14月	ごはん	牛乳	牛乳			米		人気の米粉いかフライのレモン煮は、隣の西尾市の栄養士が考えたメニューです。みそカツのようにたれが満べんなく絡んだ料理を作ろうとしたのがきっかけです。レモンをきかせた甘辛い味でごはんが進みます。	757	22.5
	米粉いかフライのレモン煮	いか			レモン	さとう、米粉 でんぶん	なたね油			
	ごぼうと枝豆のサラダ				ごぼう とうもろこし、枝豆		ドレッシング			
	いなか汁	生揚げ ミックスみそ		にんじん	こんにゃく、大根 たまねぎ	米いも				
15火	小型ロールパン	牛乳	牛乳			パン		給食には毎日必ず牛乳が出ます。成長期のみなさんに、必要な栄養素をとってもらうためです。牛乳には、骨をつくるカルシウムや筋肉をつくるたんぱく質が豊富です。毎日飲むことで体が丈夫になるため、残さず飲みましょう。	786	33.1
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	中華めん				
	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ			たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう	米油			
	⑤ファイバーヨーグルト						ヨーグルト			
16水	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		給食のピビンパには、錦糸卵がつきます。錦糸卵の代わりに、生卵や、目玉焼きをのせて食べる場合もあります。ピビンパの具と一緒に麦ごはんのせて、よく混ぜて食べましょう。	755	30.3
	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、でんぶん	油			
	ワンタンスープ			にんじん にら	たまねぎ、きくらげ メンマ	小麦粉				
	アーモンド小魚		かたくちいわし			さとう	アーモンド			
17木	ごはん	牛乳	牛乳			米		4月19日は、「よいきゅうりの日」です。今日のきゅうりは、西三河冬春きゅうり部会からいただいた安城市産の「三河みどり」です。生産者の方に感謝して、おいしい「三河みどり」を味わいましょう。	786	32.7
	いわしの梅煮	いわし			梅	さとう、でんぶん				
	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			
	三河みどりの福神漬あえ				きゅうり とうもろこし、福神漬		ごま			
18金	赤飯	牛乳	牛乳			米、もち米、小豆		今日は入学・進級のお祝い給食です。赤飯、桜かまぼが入ったすまし汁、人気メニューの鶏肉の唐揚げ、お祝いデザートを用意しました。デザートの米粉豆乳プリンタルトは多くの人が楽しめるようにアレルギーの少ないものです。	889	30.3
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉				でんぶん	なたね油			
	ゆかりあえ			赤じそ	キャベツ					
	すまし汁	豆腐、かまぼこ		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ たまねぎ					
	⑤米粉豆乳プリンタルト	豆乳、大豆粉				さとう、米粉	油			
21月	麦ごはん	牛乳	牛乳			米、大麦		給食では料理によって冷蔵の豆腐と冷凍の豆腐を使い分けています。今日のマーボー豆腐のような煮物には、混ぜている時に崩れないように少し硬い冷凍の豆腐を使っています。	847	32.7
	かにしゅうまい(2個)	たら、かに			たまねぎ	小麦粉、でんぶん さとう	ラード			
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ きくらげ、にんにく しょうが	さとう、でんぶん				
	春雨サラダ 卓上中華風ドレッシング			にんじん	きゅうり	はるさめ	ドレッシング			
22火	ごはん	牛乳	牛乳			米		五目豆の五目にはたくさんのという意味があります。今日の五目豆には、栄養バランスを考えてさまざまな食材を入れています。給食の五目豆では何種類の食材が入っているか確かめてみてください。	785	33.2
	つくね(3個)	鶏肉、鶏レバー			たまねぎ	でんぶん さとう、米粉	油			
	五目豆	豚肉、ちくわ 大豆	昆布	にんじん さやいんげん	こんにゃく、大根	さとう				
	春キャベツのしそひじきあえ	ひじき、寒天	チンゲンサイ	キャベツ		さとう				
23水	ラーメン	牛乳	牛乳			ラーメン		ラーメンの汁には色々な種類があり、給食でもしょうゆ、みそ、豚骨などの味を出しています。今日は豚骨ラーメンです。汁はめんを入れるため少し濃い味に仕上げています。	760	29.3
	豚骨ラーメンの汁	豚肉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	キャベツ、もやし 白ねぎ、メンマ					
	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、でんぶん 小麦粉、さとう	ラード なたね油			
	切り干し大根の中華サラダ 角チーズ		チーズ		切り干し大根、きゅうり	さとう	ごま、ごま油			
24木	米粉パン(小麦入り)	牛乳	牛乳			パン		コールスローとは、キャベツを千切りやみじん切りにして調味料とあえて作るサラダです。コールスローのコールとはオランダ語でキャベツという意味があります。	767	33.8
	オムレツ	卵				さとう	油			
	コールスロー				キャベツ、きゅうり		ドレッシング			
	コーンスープ(乳糖)	ハム	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			
	ココア牛乳の素					さとう				
25金	ごはん	牛乳	牛乳			米		ひじきとじゃこのふりかけは、しらすを乾燥させた「しらす干し」を使っています。「しらす干し」は、栄養が豊富で、体をつくるたんぱく質や、体の働きを調整する無機質(ミネラル)も多いのが特徴です。	754	34.6
	ひじきとじゃこのふりかけ	まぐろ油漬 かつお節	しらす干し ひじき	にんじん ピーマン		さとう				
	かれいの唐揚げ	かれい				でんぶん	なたね油			
	沢煮椀	豚肉		にんじん	たけのこ、ごぼう たまねぎ、しいたけ	でんぶん				
	アセロラミネゼリー				アセロラ	さとう				
28月	ごはん	牛乳	牛乳			米		れんこん入りコロッケは、日本有数の産地である愛知県愛西市でとれたれんこんが使われています。れんこんが細かくカットされて入っていますが、シャキシャキとした食感が味わえます。	787	29.2
	れんこん入りコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも、パン粉 さとう、小麦粉 米粉、でんぶん	油 なたね油			
	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ	さとう	アーモンド			
	親子汁(卵除)	鶏肉、卵 かまぼこ、豆腐		にんじん	たまねぎ、エリンギ	でんぶん				

日 曜	献 立 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		
30	水	ロウカット玄米ごはん	牛乳	牛乳			米、玄米		
		安城ハーモニーカレー	豚肉、大豆	チンゲンサイ 赤パプリカ トマト	きゅうり いちじく		さとう		
		野菜ソテー	ベーコン		キャベツ、とうもろこし				
		ファイバーゼリーのフルーツあえ	寒天	にんじん かぼちゃ	みかん、パイナップル りんご、オレンジ		さとう		
摂取基準：エネルギー(kcal) たんぱく質(%)									830 13.20

給食時間の 過ごし方

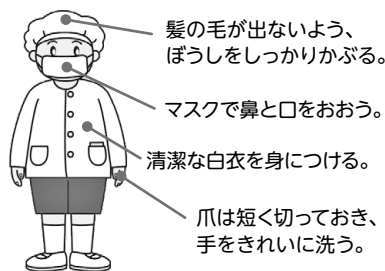
学校給食は、準備から後片付けまでを含めた食事に関する活動を通して、さまざまなことを学ぶ時間です。みんなで協力して準備をし、食べる時間をしっかり確保するとともに、楽しい給食時間が過ごせるよう、一人ひとりがマナーを守ることも大切です。

給食の前には、必ず手を洗いましょう

上手な手洗い方法

- ① 手を水でぬらし、せっけんをつけて泡立てる。
- ② 手のひら、手のこう、指の間、指先、手首の順に洗う。
- ③ 水でしっかりと洗い流す。
- ④ 清潔なハンカチやタオルでふく。

給食当番は、身支度をきちんと整えましょう



※手にけがをしている人や、おなかの調子が悪い人は、担任の先生に知らせましょう。

よい姿勢で 食べましょう

ごはんや汁物の入った 背筋をぴんと
おわんは手に持つ。 伸ばす。



口に閉じ、よくかんで食べる。

こんなことに気をつけましょう

ふざけたり、驚かせたりして、友達が嫌がることをしない。 時間内に食べ終わるようにする。



食器は大切に扱う。

ご入学・ご進級おめでとございます

彩り豊かな花々が咲き誇る中、ピカピカの新入生を迎えて、新しい1年がスタートします。本年度も、安心・安全はもとより、子どもたちが楽しみにしてくれるようなおいしい給食作りに努めていきたいと思っております。ご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



学校給食について

～こんなことに気をつけています～

食材 献立 栄養 調理・衛生

地域でとれる旬の食材を中心とし、国産のものを多く使用しています。



行事食や郷土料理、世界の料理など、バラエティーに富んだ献立作りを心がけています。



文部科学省が定める「学校給食摂取基準」に基づき、1日に必要な栄養の3分の1程度がとれるようにしています。



野菜や果物は流水で3回以上洗い、生で食べる果物を除き、すべて加熱調理しています。また、食材を汚染させないように、衛生管理には、細心の注意を払っています。



お知らせ

【免除】 乳糖は、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、業者直送です。容器は学校で処理してください。

は、新メニューです。お楽しみに。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。今年度も図書館司書さんとのコラボメニューを入れていきます。食材は主な食品が記載してあります。アレルギーについては、食物アレルギー詳細献立表をご覧ください。

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

