

平成 28 年

がっ こう きゅうしよくこんだてひょう

5 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	こん 献		だて 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		おもにエネルギーのもとになる食品		メ ッ セ ー ジ	エネルギー Kcal
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳		しゅさい ふくさい た 主菜、副菜、その他の順序	からだ しょうひん しょうひん	からだ しょうし ととの しょうひん	しょうひん				
2 月	ごはん	○	ほきのおちごろもあげ わかたけじる ひじきとだいずのもの 窓かしわもち	ぎゅうにゅう、とり わかめ、ミックスみそ ほきのおちごろもあげ ひじき、あぶらあげ、だいず	にんじん、たけのこ、ねぎ	ごはん、じゃがいも なたねあぶら、こめあぶら さとう、かしわもち	しんちゃが とれるきせつです。「ほきのおち ごろもあげ」は、にしみかわで とれた まっचा をいれて、きせつかんを だしました。	662			
6 金	ごはん	○	ちゅうかふうたまごまき なまあげのちゅうかに しそきゅうり	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ ちゅうかふうたまごまき	キャベツ、たまねぎ たけのこ、にんじん くろきくらげ、きゅうり ゆかりこ	ごはん、さとう ごまあぶら、でんぶん	なまあげは、とうふを あつくきり あぶらであげ たもので、「あつあげ」とも よばれる。カルシ ウムが おおくとれます。	606			
9 月	ごこごはん	○	とりにくのごまよごし ◎さけだんごのすましじる キャベツのたくあんあえ	ぎゅうにゅう、とうふ さけだんご、とりにく	ほうれんそう、にんじん しいたけ、キャベツ たくあんづけ	ごこごはん、でんぶん しいたけ、さとう ごま	「さけだんごのすましじる」のさけだんごは カ ルシウムがとれ、さけの うすいべにいろいろ どりもよい すましじるです。	661			
10 火	サンドイッチ ロールパン	○	ボイルソーセージ コーンスープ やさいのあまずあえ こぶくろケチャップ	ぎゅうにゅう、とりにく フランクフルトソーセージ	とうもろこし、たまねぎ にんじん、グリーンピース キャベツ	サンドイッチロールパン じゃがいも、コーンスターチ さとう	サンドイッチロールパンに、ボイルソーセージと やさいのあまずあえを はさみ、ケチャップをか けて たべましょう。	639			
11 水	ごはん	○	ハンバーグのおろしソースかけ ぶたじる みどりキャベツ (あじつき)	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、あかみそ ハンバーグ	チンゲンサイ、にんじん ねぎ、だいこん、キャベツ きゅうり	ごはん、こめあぶら さとう、でんぶん	ハンバーグに、だいこんおろしのさっぱりとした おろしソースをかけ、わふうのこんだてに あうよ うにしました。	634			
12 木	ソフトめん	○	カレーソース ライスマカロニサラダ たくよノンエッグマヨネーズ ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゅうり とうもろこし	ソフトめん、じゃがいも カレールウ、ライスマカロニ ノンエッグマヨネーズ ココアぎゅうにゅうのもと	こむぎアレルギーのひとつも たべられるように、 こめからできた マカロニをつかい、サラダにし ました。かわいい ほしがたのマカロニです。	698			
13 金	ごはん	○	マーボービーンズ はるまき あおなのナムル	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、だいず、あかみそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく はるまき、チンゲンサイ キャベツ	ごはん、さとう、でんぶん こめあぶら、なたねあぶら ごま、ごまあぶら	マーボービーンズは、マーボーどうふに だいず をいれたりょうりです。あんじょうしで おおくと れるだいずを たくさんたべてもらえるように か んがえました。	720			
16 月	わかめごはん	○	チキンたつたあげ けんちんじる アーモンドあえ かくチーズ	ぎゅうにゅう、わかめ とうふ、あぶらあげ チキンたつたあげ、かくチーズ	こんにやく、にんじん ごぼう、だいこん、ねぎ チンゲンサイ	ごはん、さといも ごまあぶら、なたねあぶら アーモンド、さとう	けんちんじるは、くずしたとうふに だいこん、ご ぼう、いもなどのやさいを あぶらでいためて い れた すましじるです。	649			
17 火	ごはん	○	◎いかとやさいのはんぺん はっぼうさい くきわかめいりサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく えび、うずらたまご いかとやさいのはんぺん くきわかめ	たまねぎ、キャベツ にんじん、チンゲンサイ たけのこ、くろきくらげ もやし、とうもろこし	ごはん、でんぶん さとう、こめあぶら	くきわかめは、わかめの くきのぶふんなので、 ゴリゴリとしています。ほそぎりにしたものを つ かいました。	610			
18 水	ごはん	○	さんまのぎんがみやき じゃがいものにつけ いそかあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく はんぺん、さんまのぎんがみやき やきのり	たまねぎ、にんじん さやいんげん、キャベツ もやし	ごはん、じゃがいも、さとう	しんじゃがの おいしいきせつです。じゃがいも は、「だいちのりんご」とよばれるほど ビタミン Cがおおい たべものです。	686			
19 木	スライスパン	○	えびカツ じゃがいもスープ たけのこのソテーサラダ たくじょうドレッシング いちごジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン たまご、えびカツ	たまねぎ、にんじん たけのこ、とうもろこし	スライスパン、じゃがいも なたねあぶら、こめあぶら ごま、ドレッシング いちごジャム	たけのこは、いまのきせつが おいしいじきです。 うすくちしょうゆで うすあじをつけて サラダに しました。たくじょうドレッシングを かけてたべ ましょう。	705			
20 金	むぎごはん	○	ハヤシライス アスパラガスのソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー だっしふんにゅう、ベーコン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース グリーンアスパラガス キャベツ、とうもろこし、みかん	むぎごはん、じゃがいも ハヤシルウ、こめあぶら	グリーンアスパラガスが、おいしい きせつです。 ベーコン、キャベツ、とうもろこしと いっしょにいた めました。しゅんのあじを あじわってください。	613			

日曜	こん 献		だて 立		めい 名		おもに体をつくる食品	おもに体の調子を整える食品	おもにエネルギーのもとになる食品	メッセージ	エネルギー Kcal
	しゅしよく 主食	しゅうじゅう 牛乳	しゅさい 主菜	ふくさい 副菜	た じゆんじよ その他の順序						
23月	ごはん	○	つくね(2こ) キャベツとぶたにくのみそいため きりぼしだいこんとチンゲンサイのあえもの			ぎゅうにゅう、ぶたにく あかみそ、つくね	キャベツ、たまねぎ、にんじん ヤングコーン、さやいんげん ピーマン、しょうが、にんにく きりぼしだいこん、チンゲンサイ	ごはん、さとう でんぶん	きりぼしだいこんは、ほねやはをじょうぶにし、おなかのちょうしをととのえてくれます。あんじょうしてたくさんつくっている チンゲンサイといっしょに、あえものにしました。	628	
24火	うどん	○	ごもくうどん あじのなんばんづけ(2こ) もやしときゅうりのあえもの			ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、あぶらあげ あじのからあげ	にんじん、ねぎ さやえんどう、しいたけ もやし、きゅうり	うどん、さとう なたねあぶら	あじは、いまが しゅんです。のうのはたらきをよくする よいあぶらがふくまれています。たべやすいように からあげにし、たれをかけました。	587	
25水	ごはん	○	◎だいちりドライカレーのぐ ポトフ アセロラジュレのフルーツあえ			ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ ベーコン、ぶたにく、だいち	だいこん、にんじん セロリ、たまねぎ グリーンピース、とうもろこし パイナップル、もも	ごはん、じゃがいも コーンスターチ アセロラジュレ	だいちり ドライカレーのぐを ごはんのうえにかけて たべましょう。フルーツあえは、とうめいカップにいれて ぐべりましょう。	664	
26木	クロワッサン	○	アイアンチキン ◎さかなパスタスープ こふきいも ねばヨーグルト			ぎゅうにゅう、ソーセージ さかなパスタ、とりレバー ねばヨーグルト	たまねぎ、キャベツ にんじん、とうもろこし チンゲンサイ	クロワッサン オリーブオイル、なたねあぶら さとう、じゃがいも	さかなパスタスープは、こむぎのパスタのかわりに さかなのすりみで つくった ほそいめんのようなものを、スープにいれたりようります。	656	
27金	ごはん	○	いかだんごのたこやきふう まめじゃが りんごミニゼリー			ぎゅうにゅう、ぶたにく だいち、いかだんご あおりのこ、かつおぶし	こんにやく、たまねぎ にんじん、さやいんげん	ごはん、じゃがいも さとう、こめあぶら でんぶん、りんごミニゼリー	まめじゃがは、にくじゃがに だいちをくわえたりようります。だいち、たんぱくしつ、カルシウム、しょくもつせんいが おおくとれます。	607	
30月	わかめごはん	○	こめこししゃもフライのレモンに(2こ) ちゃんこに キャベツのかおりあえ			ぎゅうにゅう、わかめ とりにく、いかだんご、なまあげ こめこししゃもフライ	もやし、にんじん、ごぼう にら、こんにやく レモンかじゅう、キャベツ あおじそ	ごはん、さとう なたねあぶら	こめこししゃもフライは、ほねやはを じょうぶにする カルシウムがたくさん とれます。きょうは、レモンソースをかけ、たべやすくしました。	680	
31火	ごはん	○	しのだのみそかけ おやこに ポイルキャベツ たくじょうあまみそ			ぎゅうにゅう、とりにく たまご、かまぼこ けんちんしのだ、あまみそ	たまねぎ、にんじん さやえんどう、しょうが キャベツ	ごはん、じゃがいも さとう	しのだは、あぶらあげのなかに、とうふ、さかなのすりみ、やさいなどをいれたものです。しのだと ポイルキャベツに あまみそをかけて たべましょう。	666	

「まごは(わ)やさしい」の食材を食べましょう!

「まごは(わ)やさしい」とは、バランスよく食べるために1日の食事の中で食べるとよい食品の頭文字を並べた言葉です。生活習慣病の予防に役立ったり、抵抗力を高めたり、骨や歯を丈夫にししたりするなど健康によい食品ばかりです。3食で上手に組み合わせ合わせて食べましょう。



まめ 豆について

まめには、腸のそうじをするはたらきがある「食物せんい」がたくさん入っています。不足すると便秘になったり体調が悪くなったりします。大豆は「畑の肉」と呼ばれ、肉と同じように筋肉を作るたんぱく質が多く含まれており、安城市でもたくさん作っています。今月の給食では、「ひじきと大豆の煮物」、「マーボーピーンズ」、「大豆入りドライカレー」、「豆じゃが」に大豆を使っています。しっかりと食べましょう。

来月は、「ごま」について紹介します。

おしらせ せつしゅきじゆん 640

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19には「しよくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」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

もっと愛知県産品を食べよう
 私たちは、いいともあいち運動(地産地消)を応援しています!

不要になったら、リサイクルへ
 雑がみとして出してください。

安城市は平成24年6月より独自に放射線測定装置を購入し、東日本を中心に17都県で生産された青果物を対象に検査を行っています。検査結果等につきましては市ホームページでご確認ください。また、主な食材の産地につきましても市のホームページにてご覧いただけます。