

平成 28 年

がっこうきゅうしょくこんだてひょう




# 5 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			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	学校 盛り付け例
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序						
2 月	ごはん	○	ほきのお茶衣揚げ 若竹汁 ひじきと大豆の煮物 Ⓢかしわもち	牛乳、鶏肉、わかめ ミックスみそ ほきのお茶衣揚げ ひじき、油揚げ、大豆	にんじん、たけのこ、ねぎ	ごはん、じゃがいも なたね油、米油、さとう かしわもち	新茶がとれる季節です。「ほきのお茶衣揚げ」は、西三河産の抹茶を衣に入れ、季節感を出しました。	825	A
6 金	クロワッサン	○	アイアンチキン ◎魚パスタスープ 粉ふきいも Ⓢ根羽ヨーグルト	牛乳、ソーセージ 魚パスタ、鶏レバー 根羽ヨーグルト	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 なたね油、さとう、じゃがいも	魚パスタスープは、小麦のパスタの代わりに、魚のすりみで作った細いめん状のものを、コンソメ味のスープに入れた料理です。	760	C
9 月	ごはん	○	マーボービーンズ 春巻 青菜のナムル	牛乳、豆腐、豚肉 大豆、赤みそ	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく、春巻 チンゲンサイ、キャベツ	ごはん、さとう、でんぶん 米油、なたね油、ごま ごま油	マーボービーンズは、安城市で多くとれる大豆をたくさん食べてもらえるように考えた料理で、マーボー豆腐に大豆を入れたものです。	872	A
10 火	ごはん	○	さんまの銀紙焼き じゃがいもの煮付け 磯香あえ	牛乳、豚肉、はんぺん さんまの銀紙焼き、焼きのり	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	新じゃがの美味しい季節です。じゃがいもは、「大地のりんご」と呼ばれるほどビタミンCが多く含まれています。	857	A
11 水	わかめごはん	○	チキン竜田揚げ けんちん汁 アーモンドあえ 角チーズ	牛乳、わかめ、豆腐 油揚げ、チキン竜田揚げ 角チーズ	こんにゃく、にんじん ごぼう、大根、ねぎ チンゲンサイ	ごはん、さといも ごま油、なたね油 アーモンド、さとう	けんちん汁は、くずした豆腐に大根、ごぼう、いもなどの野菜を、油で炒めて入れたすまし汁です。	815	A
12 木	ごはん	○	◎いかと野菜のはんぺん 八宝菜 茎わかめ入りサラダ Ⓢごまプリン	牛乳、豚肉、えび、うずら卵 いかと野菜のはんぺん 茎わかめ	たまねぎ、キャベツ にんじん、チンゲンサイ たけのこ、黒きくらげ もやし、とうもろこし	ごはん、でんぶん、さとう 米油、ごまプリン	茎わかめは、わかめの茎の部分なので、コリコリとしています。食べやすいように細切りにしたものを使いました。	838	A
13 金	ソフトめん	○	カレーソース ライスマカロニサラダ 卓上ノンエッグマヨネーズ ココア牛乳の素	牛乳、豚肉、鶏レバー 脱脂粉乳	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 ココア牛乳の素	小麦アレルギーの人も食べられるように、米からできたマカロニを使い、サラダにしました。かわいい星型のマカロニです。	875	B1
16 月	ごはん	○	信田のみそかけ 親子煮 ポイルキャベツ 卓上甘みそ	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ けんちん信田、甘みそ	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	信田は、油揚げの中に豆腐、魚のすり身、野菜などを入れたものです。信田とポイルキャベツに、甘みそをかけて食べましょう。	828	A
17 火	ごはん	○	いか団子のたこやき風 豆じゃが オレンジ 野菜ふりかけ	牛乳、豚肉、大豆 いか団子、青のり粉 かつお節	こんにゃく、たまねぎ にんじん、さやいんげん オレンジ、野菜ふりかけ	ごはん、じゃがいも さとう、米油、でんぶん	豆じゃがは、肉じゃがに大豆を加えた料理です。大豆は、たんぱく質、カルシウム、食物せんいが多くとれます。	777	A
18 水	サンドイッチ ロールパン	○	ポイルソーセージ コーンスープ 野菜の甘酢あえ 小袋ケチャップ	牛乳、鶏肉 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、ポイルソーセージと野菜の甘酢あえをはさみ、ケチャップをかけて食べましょう。	780	C
19 木	麦ごはん	○	ハヤシライス アスパラガスのソテー 冷凍みかん	牛乳、豚肉、鶏レバー 脱脂粉乳、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	麦ごはん、じゃがいも ハヤシルウ、米油	グリーンアスパラガスが、おいしい季節です。ベーコン、キャベツ、とうもろこしと一緒に炒めました。旬の味を味わってください。	759	B2
20 金	うどん	○	五目うどん あじの南蛮漬け(2個) もやしときゅうりのあえもの Ⓢメーブルカスタードドッグ	牛乳、鶏肉、かまぼこ 油揚げ、あじの唐揚げ	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、なたね油 メーブルカスタードドッグ	あじは、今が旬です。脳を活性化させ、血栓を予防するよい脂が含まれています。食べやすいように唐揚げにし、たれをかけました。	778	B1

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 	おもにエネルギーのもとになる食品 	メッセージ	エネルギー Kcal	学校 盛り付け例
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序						
23月	ごはん	○	◎大豆入りドライカレーの具 ポトフ アセロラジュレのフルーツあえ 小魚	牛乳、フランクフルトソーセージ ベーコン、豚肉、大豆 小魚	大根、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	大豆入りドライカレーの具を、ごはんの上にかけて食べましょう。	839	B2
24火	わかめごはん	○	米粉ししゃもフライのレモン煮(2個) ちゃんこ煮 キャベツのかおりあえ	牛乳、わかめ、鶏肉団子 生揚げ、米粉ししゃもフライ	もやし、にんじん、ごぼう にら、こんにゃく、レモン果汁 キャベツ、青じそ粉	ごはん、さとう、なたね油	米粉ししゃもフライは、骨や歯をじょうぶにするカルシウムがたくさんとれます。今日は、レモンソースをかけて食べやすくしました。	827	A
25水	ごはん	○	中華風卵巻 生揚げの中華煮 しそきゅうり	牛乳、豚肉、生揚げ 中華風卵巻	キャベツ、たまねぎ たけのこ、にんじん、黒きくらげ きゅうり、ゆかり粉	ごはん、さとう ごま油、でんぶん	生揚げは、豆腐を厚く切り、油で揚げたもので、「厚揚げ」とも呼ばれます。カルシウムが多くとれます。	769	A
26木	ごはん	○	ハンバーグのおろしソースかけ 豚汁 みどりキャベツ(味付き)	牛乳、豚肉、豆腐 赤みそ、ハンバーグ	チンゲンサイ、にんじん ねぎ、大根、キャベツ きゅうり	ごはん、米油、さとう でんぶん	ハンバーグに大根おろしのさっぱりとしたソースをかけ、和風の献立に合うようにしました。大根は、消化を助ける働きがあります。	788	A
27金	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 卓上ドレッシング いちごジャム	牛乳、ベーコン、卵 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 なたね油、米油、ごま ドレッシング、いちごジャム	たけのこは、今の季節がおいしい時期です。うすくちしょうゆで味をつけてサラダにしました。卓上ドレッシングをかけて食べましょう。	856	C
30月	ごはん	○	つくね(2個) キャベツと豚肉のみそ炒め 切干大根とチンゲンサイのあえもの	牛乳、豚肉、赤みそ 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 切干し大根、チンゲンサイ	ごはん、さとう、でんぶん	カルシウムや食物繊維が多い切干大根を、安城市でたくさん作っているチンゲンサイと一緒にあえものにしました。	767	A
31火	五穀ごはん	○	鶏肉のごまよじ ◎鮭団子のすまし汁 キャベツのたくあんあえ	牛乳、豆腐、さけ団子 鶏肉	ほうれん草、にんじん しいたけ、キャベツ たくあん漬	五穀ごはん、でんぶん なたね油、さとう、ごま	「鮭団子のすまし汁」の鮭団子は、カルシウムがとれ、鮭のうすい紅色で、いりどりもよいすまし汁です。	805	A

せっしゅきじゅん	820
----------	-----

## 「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て食べましょう。

<b>ま</b> 豆	<b>ご</b> ごま	<b>は(わ)</b> わかめ などの海藻	<b>や</b> 野菜	<b>さ</b> 魚	<b>し</b> しいたけ などのきのこ類	<b>い</b> いも類
						
あずきなど	アーモンドなど	ひじきなど		しめじ	しいたけなど	さつまいも
						じゃがいもなど

### 豆について

豆には、腸のそうじをするのはたらきがある「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。しっかり食べましょう。

来月は、「ごま」について紹介します。

### お知らせ

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。

\*学校盛り付け例は、クラス掲示されている盛り付け例(A~C)を参考にして盛り付けましょう。

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」でとれるたべもの



献立は、基本として主菜、副菜、汁物、デザート順に書いてあります。ごはん混ぜるものや、めん料理は、主食として最初に書いてあります。



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。