

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

(小学校)



安城市南部学校給食共同調理場

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	がっこう 学校 盛り付け例
	しゅしよく 主食	ぎゅうじゆ 牛乳			しゅさい 主菜、副菜、その他の順序					
2 月	ごはん	○		ほきのおちやごろもあげ わかたけじる ひじきとだいずのもの ㊦かしわもち	ぎゅうにゅう、とり わかめ、ミックスみそ ほきのおちやごろもあげ 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。「ほきのおちや 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	A
6 金	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 ㊦ねぼーヨーグルト	ぎゅうにゅう、ソーセージ さかなパスタ、とりレバー ねぼーヨーグルト	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 いれたりよりです。	656	C
9 月	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 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 をいれたりよりです。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	A
10 火	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	A
11 水	わかめごはん	○		チキンつつたあげ 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 チキンつつたあげ、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	A
12 木	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、くるきくらげ もやし、とうもろこし	ごはん、でんぶ さとう、こめあぶら	くきわかめは、わかめの くきのおふんなので、 コリコリとしています。ほそぎりにしたものを つ かいました。	610	A
13 金	ソフトめん	○		カレーソース ライスマカロニサラダ たくじょう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、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。かわいほしがたのマカロニです。	698	B1
16 月	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 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	A
17 火	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 だいず、いかだんご あおのりこ、かつおおし	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、りんごミニゼリー	まめじゃがは、にくじゃがに だいずをくわえたり よりです。だいずは、たんぱくしつ、カルシウ ム、しょくもつせいが おおくとれます。	607	A
18 水	サンドイッチ ロールパン	○		ポイルソーセージ コンスープ やさいのあまみそ こぶくろケチャップ	ぎゅうにゅう、とり 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 やさいのあまみそを はさみ、ケチャップをか けて たべましょう。	639	C
19 木	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	B2
20 金	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 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	B1

日曜	こん 献		だて 立	めい 名	からだ 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	メッセー ジ	エネルギー	がっこう 学校
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳			しょうさい ふくさい た じゆんじよ 主菜、副菜、その他の順序	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	Kcal
23月	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 パインアップル、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。	664	B2	
24火	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	A	
25水	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 くるきくらげ、きゅうり ゆかりこ	ごはん、さとう ごまあぶら、でんぷん	なまあげは、とうふを あつくり あぶらであげ たもので、「あつあげ」とも よべれます。カルシ ウムがおおくとれます。	606	A	
26木	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、でんぷん	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	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 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	C	
30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 でんぷん	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のえてくれます。あ んじょうしで たくさんつくっている チンゲンサイ といっしょに、あえものになりました。	628	A	
31火	ごこごはん	○	とりにくのごまよし ◎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、でんぷん なたねあぶら、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 うすいべにいろでいろ どりもよい すましじるです。	661	A	
							せつしゅきじゆん	640		

「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良い食品ばかりです。3食で上手に組み合わせて食べましょう。



まめ 豆について

豆には、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。しっかり食べましょう。

来月は、「ごま」について紹介します。

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。
*がっこうもりつけ例は、クラスけいじされている もりつけ例(A~C)をさんこうにして もりつけましょう。

まいつき 19 には「しゅいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。

こんげつ(月)のきゅうしよく(旬)にとうじょう(とう)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。