

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

(幼稚園・保育園)



安城市中部学校給食共同調理場

日 曜	こん 献		だて 立 名		からだ しょうひん しょくひん おもに体をつくる食品	からだ しょうし ととの しょうひん しょくひん おもに体の調子を整える食品	しょうひん しょくひん 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
	しゅしょく 主 食	ぎゅうにゅう 牛 乳	しゅさい ふくさい た じゆんじよ 主 菜、副 菜、その他の順序						
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 缶かしわもち	ぎゅうにゅう、とりにく、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、にしみかわさんのまっちゃんを ころ もにいれ、きせつかんをだしました。	568	
6 金	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	チンゲンサイ、にんじん えのきたけ、キャベツ たくあんづけ	ごこごはん、でんぶん 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、さ けの うすいべにいろで いろどりのよい すまし じるです。	524	
9 月	ごはん	○	ピピンバ きんしたまご はるさめスープ むらさきもチップス	ぎゅうにゅう、ぶたにく きんしたまご	にんじん、はくさい、ねぎ メンマ、くろきくらげ、しいたけ にんにく、もやし、ほうれんそう	ごはん、はるさめ、さとう こめあぶら、ごま、ごまあぶら むらさきもチップス	ピピンバは、にんきのあるこんだてです。にくと いっしょに やさいもたっぷり たべられるりよう りです。	485	
10 火	ソフトめん	○	カレーソース あおパイアのサラダ たくじょうドレッシング ココアぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう、ぶたにく だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん グリーンピース、あおパイア 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、ドレッシング ココアぎゅうにゅうのもと	あおパイアは、パイアを あおうちに しゅう かくしたものです。いためものや サラダなど につかいます。	592	
11 水	わかめごはん	○	こめこししゃもフライのレモンに ちゃんこに キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう、とりにくだんご なまあげ こめこししゃもフライ、わかめ	もやし、にんじん、ごぼう にら、こんにゃく、レモンかじゅう キャベツ、あおじそこ	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。よくかん で たべましょう。	509	
12 木	サンドイッチ ロールパン	○	やきソーセージ コーンスープ やさいのあまずあえ たくじょうケチャップ	ぎゅうにゅう、とりにく 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 こめあぶら、さとう	サンドイッチロールパンに、やきソーセージと 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。	501	
13 金	ごはん	○	はるまき はっぼうさい くきわかめいりサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく えび、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、はるまき もやし、とうもろこし	ごはん、でんぶん、さとう なたねあぶら	くきわかめは、わかめのくきの ぶぶんです。コリ コリとしています。たべやすいように ほそぎりに した くきわかめをつかいます。	558	
16 月	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	しんじゃがいもの 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 おおくふくまれています。	586	
17 火	ごはん	○	とりにくのたつたあげ けんちんじる アーモンドあえ	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ とりにくのたつたあげ	こんにゃく、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ、チンゲンサイ キャベツ	ごはん、さとも、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、くずしたとうふと だいこん、ご ぼう、いもなどのやさいを あぶらでいためてくわ えた するものです。	526	
18 水	ごはん	○	◎だいちりドライカレーのぐ ポトフ ファイバーゼリーのフルーツあえ	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 チンゲンサイ、たまねぎ グリーンピース、とうもろこし みかん、パイナップル	ごはん、じゃがいも ファイバーゼリー	「だいちりドライカレーのぐ」は、しんこんだ てです。こまかくした だいちがはいっています。 ごはんにかけて たべましょう。	519	
19 木	うどん	○	ごもくうどん あじのなんばんづけ こふきいも	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、しめじ、ねぎ しいたけ	うどん、さとう、なたねあぶら じゃがいも	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 からあげにして たれをかけます。	478	
20 金	ごはん	○	ちゅうかふうたまごまき ホイコーロー しそきゅうり	ぎゅうにゅう、ぶたにく あかみそ ちゅうかふうたまごまき	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 きゅうり、ゆかりこ	ごはん、さとう、でんぶん	ホイコーローは、ぶたにくと たくさんやさいを み そあじであじつけた ちゅうかりょうりです。	480	

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
	しゅしょく 主食	ごうじゆ 牛乳							
23月	むぎごはん	○		ハヤシライス アスパラガスのソテー ⊕ももヨーグルト	ぎゅうにゅう、ぶたにく だしふんにゅう、ベーコン ももヨーグルト	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	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 いただきます。しゅんのあじを あじわいましょう。	520
24火	クロワッサン	○		アイアンチキン ◎さかなパスタスープ ナタデココいりクールゼリー	ぎゅうにゅう、ソーセージ さかなパスタ、とりレバー	たまねぎ、キャベツ、にんじん とうもろこし、チンゲンサイ みかん、パイナップル	クロワッサン、じゃがいも オリーブオイル、なたねあぶら さとう、りんごゼリー、ナタデココ	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 めんのようなもの をつかったスープです。	535
25水	ごはん	○		◎いかとやさいのはんぺん マーボービーンズ 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 いかとやさいのはんぺん	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく チンゲンサイ、キャベツ	ごはん、さとう、でんぷん こめあぶら、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 をいれたこんだてです。	511
26木	スライспан	○		てりやきハンバーグ じゃがいもスープ みどりキャベツ こざかな	ぎゅうにゅう、ベーコン ハンバーグ、こざかな	たまねぎ、にんじん、とうもろこし キャベツ、きゅうり	スライспан、じゃがいも こめあぶら、さとう、でんぷん	スライспанに てりやきハンバーグと みどり キャベツをはさんで たべましょう。	542
27金	ごはん	○		えびカツ ぶたじる たけのこのソテーサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、あかみそ、えびカツ	チンゲンサイ、にんじん たまねぎ、たけのこ とうもろこし	ごはん、じゃがいも なたねあぶら、こめあぶら ごま、ドレッシング	いまがしゅんの「たけのこ」をいたためて、サラダ にします。たくじょうドレッシングをかけて たべ ましょう。	530
30月	わかめごはん	○		いかだんごのたこやきふう かきたまじる もやしときゅうりのあえもの かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう、たまご、とうふ いかだんご、あおのりこ かつおぶし、かたぬきチーズ わかめ	えのきたけ、にんじん こまつな、しいたけ、もやし きゅうり	ごはん、でんぷん、こめあぶら さとう	もやしは、ビタミンCや しょくもつせんいが お おおくまれています。まめが はつがすること で、えいようがふえます。	486
31火	ごはん	○		つくね まめじゃが れいとうみかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいず、つくね	こんにやく、たまねぎ にんじん、グリーンピース、みかん	ごはん、じゃがいも、さとう	まめじゃがは、にくじゃがに だいずをくわえたり ようりです。だいずは 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。	513

おしらせ せつしゅきじゅん 510

「まごは(わ)やさしい」の食材を食べましょう!!

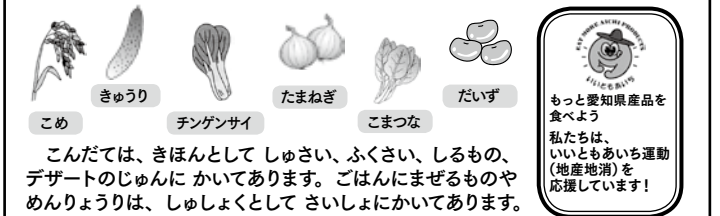
「まごは(わ)やさしい」とは、バランスよく食べるために1日の食事の中で食べるとよい食品の頭文字を並べた言葉です。
生活習慣病の予防に役立ったり、抵抗力を高めたり、骨や歯を丈夫にしたりするなど健康によい食品ばかりです。
3食で上手に組み合わせて食べましょう。



まめ 豆について
まめには、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います。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」、「マーボービーンズ」、「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。

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。容器は園で処理してください。

まいつき19にちは「しょくいくのひ〜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



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。