

平成 28 年

6 月学校給食献立表

(中学校)



安城市北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 |
|------|-----------------|----|--|------------------------------------|---|--|---|---------------|
| | 主食 | 牛乳 | 主菜、副菜、その他の順序 | | | | | |
| 1 水 | ごはん | ○ | さわらの竜田揚げ すまし汁 きんぴらごぼう しそ味ひじき | 牛乳、さわらの竜田揚げ 鶏肉、しそ味ひじき | ほうれん草、にんじん えのきたけ、ごぼう | ごはん、じゃがいも ふ、なたね油、ごま 米油、さとう | 毎年6月は食育月間です。食育基本法という法律では、「子どもたちが豊かな人間性をはぐくみ、生きる力を身に付けていくためには、何よりも「食」が重要である。」と書かれています。 | 764 |
| 2 木 | ツイスト ロールパン | ○ | スコッチエッグ ソーセージと野菜のトマトスープ 寒天サラダ 卓上ドレッシング いちじくジャム | 牛乳、ソーセージ スコッチエッグ、寒天 | にんじん、たまねぎ ズッキーニ、トマト きゅうり、とうもろこし | ツイストロールパン じゃがいも、オリーブオイル ドレッシング、いちじくジャム | ソーセージと野菜のトマトスープにはズッキーニが入っています。ズッキーニは6月から9月が旬です。トマトやオリーブオイルと相性がいいです。 | 838 |
| 3 金 | ごはん | ○ | たこの唐揚げ じゃがいものうま煮 チンゲンサイのくるみあえ | 牛乳、すりみ団子 かくあげ、昆布 たこの唐揚げ | こんにゃく、にんじん さやいんげん チンゲンサイ、キャベツ | ごはん、じゃがいも、さとう なたね油、くるみ | 6月4日から10日は「菌と口の健康週間」です。よくかむことで アルカリ性の唾液が出て、酸性の虫歯菌を中和するので、虫歯を予防してくれます。 | 753 |
| 6 月 | ごはん | ○ | 鶏肉の照り焼き いか団子の甘酢炒め アーモンドあえ 型抜きチーズ | 牛乳、いか団子 鶏肉の照り焼き 型抜きチーズ | たまねぎ、にんじん ピーマン、しいたけ ほうれん草、キャベツ | ごはん、さとう、でんぶ 米油、アーモンド | アーモンドには、ビタミンEがたくさん含まれています。ビタミンEは体が酸化するのを防ぐ働きがあります。 | 748 |
| 7 火 | きしめん | ○ | 五目きしめん 米粉かきあげ天ぷら キャベツのなめ茸あえ カシューナッツ | 牛乳、鶏肉、かまぼこ 油揚げ | にんじん、ねぎ、小松菜 しいたけ、かきあげ天ぷら キャベツ、なめたけ | きしめん、さとう なたね油、カシューナッツ | きしめんは、名古屋名物として知られていますが、三河地方が発祥地です。米粉かきあげ天ぷらを五目きしめんの上のせて食べましょう。 | 815 |
| 8 水 | ごはん | ○ | チャプチェ ワンタンスープ ㊦チーズドッグ | 牛乳、わかめ、豚肉 | はくさい、にんじん、にら とうもろこし、メンマ、たけのこ ピーマン、しいたけ、にんにく | ごはん、ワンタンの皮 はるさめ、さとう、ごま油 ごま、米油、チーズドッグ | チャプチェは韓国料理です。韓国では、お祝いの席や多くの客を招くときなどに作られます。 | 796 |
| 9 木 | サンドイッチ パンズパン | ○ | 米粉白身魚フライ キャロットポタージュ ㊦カレーキャベツ 小袋ノンエッグタルタルソース | 牛乳、ベーコン 米粉白身魚フライ | にんじん、たまねぎ とうもろこし マッシュルーム、キャベツ | サンドイッチパンズパン じゃがいも、ホワイトルウ 生クリーム、なたね油 米油、ノンエッグタルタルソース | カレーキャベツは新献立です。サンドイッチパンズパンに米粉白身魚フライとカレーキャベツ、タルタルソースをはさんで食べましょう。 | 808 |
| 10 金 | わかめごはん | ○ | じゃがいものそぼろ煮 鉄人サラダ 卓上ドレッシング ブルーン | わかめ、牛乳、鶏肉 はんぺん、ひじき | こんにゃく、たまねぎ にんじん、グリーンピース 小松菜、とうもろこし、ブルーン | ごはん、じゃがいも、さとう ドレッシング | じゃがいもはビタミンCが豊富です。じゃがいもを加熱すると、でんぶが固まって、いもの中にビタミンが留まるため、他の野菜と比べビタミンの損失が少ないのが特徴です。 | 763 |
| 13 月 | ごはん | ○ | チキンライスの具 ポークピカタ キャベツのツナ煮 角チーズ | 牛乳、まぐろ油漬、ベーコン ポークピカタ、鶏肉 角チーズ | キャベツ、たまねぎ にんじん、マッシュルーム グリーンピース、トマト | ごはん、じゃがいも 米油、さとう | ピカタはイタリアの料理です。塩とこしょうで下味をつけた薄切り肉に小麦粉をまぶし、溶き卵をつけて焼いた料理です。 | 767 |
| 14 火 | 麦ごはん | ○ | 肉団子(2個) 和風カレー煮 きゅうりの福神漬けあえ | 牛乳、豚肉、生揚げ、肉団子 | たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり、福神漬 | 麦ごはん、じゃがいも カレールウ、ごま | きゅうりの福神漬けあえのきゅうりは安城市産です。「三河みどり」という品種です。 | 776 |
| 15 水 | ごはん | ○ | マーボー豆腐 揚げえびしゅうまい(2個) ごまきゅうり | 牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ えびしゅうまい | たまねぎ、にんじん たけのこ、ねぎ、黒きくらげ にんにく、しょうが、きゅうり | ごはん、さとう、でんぶ なたね油、ごま | 「開けゴマ!」という言葉は、ごまのさやの中には9~20粒のごまが入っていて熟すとさやがはじけて中から種(ごま)が飛び出す様子に由来していると言われています。 | 812 |
| 16 木 | ごはん | ○ | さばのみぞれ煮 豚肉と野菜の細切り炒め 小松菜のごまあえ | 牛乳、豚肉、さばのみぞれ煮 | キャベツ、にんじん、ピーマン たけのこ、黒きくらげ、しょうが にんにく、小松菜、もやし | ごはん、さとう、米油 でんぶ、ごま | 小松菜のごまあえの作り方のポイントは、小松菜をたっぷりの湯でさっとゆで、すぐに水や氷水で冷ますことです。裏面に作り方を紹介しています。 | 800 |
| 17 金 | わかめごはん | ○ | 三河赤鶏のチキンカツ 和泉そうめん汁 しそきゅうり 卓上甘みそ ㊦蒲郡みかんゼリー | わかめ、牛乳、かまぼこ 三河赤鶏チキンカツ、甘みそ | にんじん、オクラ チンゲンサイ、しいたけ きゅうり、ゆかり粉 | ごはん、和泉そうめん なたね油 蒲郡みかんゼリー | 「愛知を食べる学校給食の日」の献立です。安城市産の和泉そうめんやチンゲンサイ、きゅうりと愛知県産の食材がたくさん入っています。 | 740 |

| 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 |
|-----|---------|----|--|--|--|---|---|---------------|
| | 主食 | 牛乳 | 主菜、副菜、その他の順序 | | | | | |
| 20月 | 発芽玄米ごはん | ○ | つくね 生揚げとひき肉の中華あんかけ 海そうサラダ 卓上ドレッシング | 牛乳、豚肉、生揚げ つくね、海そうミックス | キャベツ、もやし、たけのこ にんじん、チンゲンサイ 黒きくらげ、にんにく しょうが、きゅうり、とうもろこし | 発芽玄米ごはん、さとう ごま油、でんぶ ドレッシング | 発芽玄米とは、玄米をわずかに発芽させたものです。出芽のために必要な栄養を玄米の内部で増やしていくので、玄米よりも栄養価が高く、ミネラルが豊富です。 | 763 |
| 21火 | スライスパン | ○ | 愛知のしらす入りオムレツ ポテトのドイツ風煮 アスパラガスのサラダ 卓上ノンエッグマヨネーズ 大豆チョコクリーム | 牛乳 フランクフルトソーセージ 愛知のしらす入りオムレツ | たまねぎ、にんじん とうもろこし、グリーンピース グリーンアスパラガス キャベツ | スライスパン、じゃがいも ノンエッグマヨネーズ 大豆チョコクリーム | 愛知のしらす入りオムレツには、三河湾でとれたしらすが入っています。愛知県は海の恵みも豊かな地域です。 | 888 |
| 22水 | 五穀ごはん | ○ | 高野豆腐入りそぼろ丼の具 白玉汁 冷凍みかん | 牛乳、かまぼこ、わかめ 鶏肉、高野豆腐 | はくさい、にんじん チンゲンサイ、しょうが 枝豆、みかん | 五穀ごはん、白玉もち さとう | 白玉汁には、白玉もちが入っています。よくかんでもちもちとした食感を味わいながら食べましょう。 | 747 |
| 23木 | 米粉パン | ○ | ししゃもフリッター(2個) クリームビーンズ 野菜ソテー コーヒー牛乳の素 | 牛乳、鶏肉、大豆 脱脂粉乳 ししゃもフリッター、ベーコン | 枝豆、たまねぎ、にんじん キャベツ、もやし | 米粉パン、じゃがいも ホワイトルウ、オリーブオイル なたね油、米油 コーヒー牛乳の素 | 米粉パンには、安城市産の米粉が使われています。米粉はせんべい、まんじゅうなどの和菓子やビーフンなどのめん類にも使われています。 | 801 |
| 24金 | ごはん | ○ | 豚肉のパーベキューソース 和風野菜スープ ⊕フルーツミックスヨーグルト | 牛乳、ベーコン、豚肉 フルーツミックスヨーグルト | たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん とうもろこし、りんご レモン果汁、にんにく、しょうが | ごはん、さとう でんぶ | 豚肉のパーベキューソースは、しょうがやレモン果汁を入れることで食欲が増すので、梅雨のじめじめした季節にぴったりです。 | 775 |
| 27月 | ごはん | ○ | えびピラフの具 ポークンチュー はちみつレモンサラダ りんごミニゼリー | 牛乳、豚肉、鶏レバー 脱脂粉乳、えび | たまねぎ、にんじん グリーンピース、マッシュルーム 枝豆、キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモン果汁 | ごはん、じゃがいも ハヤシルウ、米油、オリーブオイル はちみつ、さとう りんごミニゼリー | 野菜は1日に、350gとるとよい言われています。だいたい両手3杯分です。今日の給食には、両手1杯分より少し多い130g入っています。 | 753 |
| 28火 | ごはん | ○ | かれいフライ かきたま汁 みどりキャベツ 卓上ソース きらず揚げ | 牛乳、卵、かまぼこ 豆腐、かれいフライ | にんじん、チンゲンサイ しいたけ、キャベツ きゅうり | ごはん、でんぶ なたね油、きらず揚げ | かれいフライはカルシウムが豊富です。歯の健康にはよくかむことと合わせてカルシウムをしっかり取ることも大切です。 | 834 |
| 29水 | ごはん | ○ | いわしの生姜煮 かぼちゃのみそ汁 赤かぶあえ アーモンド小魚 | 牛乳、豚肉、油揚げ わかめ、ミックスみそ いわしの生姜煮、小魚 | かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ キャベツ、赤かぶ漬 | ごはん、ごま、さとう アーモンド | 給食のごはんには「あいちのかおり」という品種の米を使っています。大粒でふっくらしていて冷めてもおいしいのが特徴です。 | 754 |
| 30木 | ソフトめん | ○ | カレーなんばん 米粉いかフライのレモン煮 こんぶあえ | 牛乳、鶏肉、かまぼこ 油揚げ、米粉いかフライ 塩昆布 | にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、レモン果汁 きゅうり | ソフトめん、カレールウ でんぶ、なたね油、さとう | カレーにはいろいろな香辛料が入っています。色を付けたり、においをよくしたり辛みをつけたりする働きがあります。 | 870 |

まごわやさしい

ごまやナッツは食べるサプリメント!?

ごまやナッツ類には不足しがちなカルシウム、鉄分、ビタミンEがたくさん含まれていて、食べるサプリメントとも言われています。



作ってみませんか! 給食の味 小松菜のごまあえ

材料(一人分)

- 小松菜 …… 15g
- もやし …… 15g
- 白すりごま …… 2g
- 濃口しょうゆ …… 2g
- 砂糖 …… 1g

作り方

- ① 小松菜ともやしはそれぞれたっぷりのお湯でゆで、冷水でさします。
- ② 小松菜を2cmに切り、水気をしぼっておきます。
- ③ 濃口しょうゆと砂糖をあわせてたれをつくりまします。
- ④ ①、②とたれ、ごまを和えます。

※ 16日の給食に出ます

ごまの代わりにさざんだナッツ類でも可

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。

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



米 小松菜 大豆 たまねぎ そめん しそ チンゲンサイ にんじん いちじく

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(増産増消)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。