

平成 28 年

がっ こう きゅうしょくこんだてひょう  
**6 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
	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳						
1 水	ごはん	○	さわらのたつたあげ すましじる きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう さわらのたつたあげ とりにく	ほうれんそう、にんじん えのきたけ、ごぼう	ごはん、じゃがいも、ふ なたねあぶら、ごま こめあぶら、さとう	6がつは しょくいづけっかんです。しょくいづくと は しょくをとおして ゆたかなところやからだを そだてていくことをいいます。	597
2 木	ツイスト ロールパン	○	スコッチエッグ ソーセージとやさいのトマトスープ かんでんサラダ たくじょうドレッシング いちじくジャム	ぎゅうにゅう、ソーセージ スコッチエッグ、かんでん	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	ソーセージとやさいのトマトスープには ブッ キーニがはいっています。ズッキーニは6がつか ら9がつがおいしいじきです。トマトやオリーブ オイルと よくあいます。	678
3 金	ごはん	○	たこのからあげ じゃがいものうまに チンゲンサイのくるみあえ	ぎゅうにゅう、すりみだんご かくあげ、こんぶ たこのからあげ	こんにやく、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 なたねあぶら、くるみ	6がつ4かから10かは はとくちのけんこうしゅ うかんです。よくかむことで だえきがでて むし ばをよぼうしてくれます。	602
6 月	ごはん	○	とりにくのてりやき いかだんごのあまずいため アーモンドあえ かくチーズ	ぎゅうにゅう、いかだんご とりにくのてりやき かくチーズ	たまねぎ、にんじん ピーマン、しいたけ ほうれんそう、キャベツ	ごはん、さとう、でんぶ こめあぶら、アーモンド	アーモンドには ビタミンEがたくさんふくまれて います。ビタミンEは はだをうつくしたもつ の たすけてくれます。	587
7 火	きしめん	○	ごもくきしめん こめこかきあげてんぶら キャベツのなめたけあえ	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、あぶらあげ	にんじん、ねぎ、こまつな、しいたけ こめこかきあげてんぶら キャベツ、なめたけ	きしめん、さとう なたねあぶら	きしめんは なごやめいぶつとしてしられています がみかわちぼうが はっしょうちです。かきあげてんぶ らを ごもくきしめんのうえにのせてたべましょう。	646
8 水	ごはん	○	チャプチェ ワンタンスープ アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう、わかめ ぶたにく、ごさかな	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、ワンタンのかわ はるさめ、さとう、ごまあぶら ごま、こめあぶら、アーモンド	チャプチェは かんこくりょうりです。かんこく では おいおいのときなどにつくられます。	570
9 木	サンドイッチ バンズパン	○	こめこしろみぎかなフライ キャロットポタージュ ◎カレーキャベツ こぶくろノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう、ベーコン こめこしろみぎかなフライ	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	サンドイッチバンズパン じゃがいも、ホワイトルウ なまクリーム、なたねあぶら こめあぶら、ノンエッグタルタルソース	カレーキャベツは しんこんだてです。サンドイッチ バンズパンに こめこしろみぎかなフライと カレー キャベツ、タルタルソースをはさんでたべましょう。	693
10 金	わかめごはん	○	じゃがいものそばろに てつじんサラダ たくじょうドレッシング りんごミニゼリー	わかめ、ぎゅうにゅう とりにく、はんぺん、ひじき	こんにやく、たまねぎ にんじん、グリーンピース こまつな、とうもろこし	ごはん、じゃがいも、さとう ドレッシング りんごミニゼリー	じゃがいもには ビタミンCがおおく トマトの2 ばい、みかんやグレープフルーツなどと おなじ くらいふくまれています。	585
13 月	ごはん	○	チキンライスのご ポークピカタ キャベツのツナに	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ、ベーコン ポークピカタ、とりにく	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 こめあぶら、さとう	ピカタは イタリアのりょうりです。しおとこしょうで したあじをつけた うすぎりにくにごむぎこをまぶ し、ときたまごをつけて やいたりょうりです。	657
14 火	むぎごはん	○	にくだんご(2こ) わふうカレーに きゅうりのふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、にくだんご	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり ふくじんづけ	むぎごはん、じゃがいも カレー、ごま	きゅうりのふくじんづけあえには、あんじょうし でたくさんとれる みかわみどりというひんしゅ の きゅうりがつかわれています。	644
15 水	ごはん	○	マーボー豆腐 あげえびしゅうまい(2こ) ごまきゅうり	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、あかみそ えびしゅうまい	たまねぎ、にんじん たけのこ、ねぎ、くろきくらげ にんにく、しょうが、きゅうり	ごはん、さとう、でんぶ なたねあぶら、ごま	「ひらけゴマ!」というこぼは、ごまのさやの なかには 9~20つぶのごまがはいっていて じゅくすど さやがはじけて ごまがとびだすよう すに ゆらいしているといわれています。	666
16 木	ごはん	○	さばのみぞれに ぶたにくとやさいのほそぎりいため こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく さばのみぞれに	キャベツ、にんじん、ピーマン たけのこ、くろきくらげ、しょうが にんにく、こまつな、もやし	ごはん、さとう、こめあぶら でんぶ、ごま	こまつなのごまあえの つくりかたのポイント はこまつなを たつぷりのおゆで さつとゆで すぐ にみずやおこみみずで さますことです。	634
17 金	わかめごはん	○	みかわあかどりのチキンカツ いずみそうめんじる しそきゅうり たくじょうあまみそ がまごおりみかんゼリー	わかめ、ぎゅうにゅう、かまぼこ みかわあかどりチキンカツ あまみそ	にんじん、オクラ、チンゲンサイ しいたけ、きゅうり、ゆかりこ	ごはん、いずみそうめん なたねあぶら がまごおりみかんゼリー	「あいちをたべるがっこうきゅうしょくのひ」のこ んだてです。あんじょうしさんのいずみそうめん や チンゲンサイ、きゅうりなどが たくさんはいっ ています。	610

日曜	こん 献		だて 立	めい 名	からだ しょうひん	からだ しょうひん	しょうひん	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			おもとに体をつくる食品	おもとに体の調子を整える食品	おもとにエネルギーのもとになる食品		
20月	はつがげんまいごはん	○	つくね なまあげとひきにくのちゅうかあんかけ かいそうサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、つくね かいそうミックス	キャベツ、もやし、たけのこ にんじん、チンゲンサイ くるきくらげ、にんにく しょうが、きゅうり、とうもろこし	はつがげんまいごはん さとう、ごまあぶら でんぶん、ドレッシング	はつがげんまいとは げんまいを わずかにはつがさせたものです。げんまいよりも えいようか がたくく ミネラルがほうふです。	631	
21火	スライスパン	○	あいちのしらすいりオムレツ ポテトのドイツふうにあすパラガスのサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズりんごジャム	ぎゅうにゅう フランクフルトソーセージ あいちのしらすいりオムレツ	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 りんごジャム	あいちのしらすいりオムレツには みかわわんでとれた しらすがはいっています。あいちけんはうみのめぐみも ゆたかなちいきです。	697	
22水	ごこごはん	○	こうやどうふいりそぼろどんのぐしらたまじる れいとうみかん	ぎゅうにゅう、かまぼこ わかめ、とりにく こうやどうふ	はくさい、にんじん チンゲンサイ、しょうが えだまめ、みかん	ごこごはん、しらたまもち さとう	しらたまじるには しらたまもちがはいっています。よくかんで もちもちとしたしょっかんを あじわいながらたべましょう。	607	
23木	こめこパン	○	ししゃもフリッター(2こ) クリームピーズ やさいソテー	ぎゅうにゅう、とりにく、だいず だしふんにゅう ししゃもフリッター、ベーコン	えだまめ、たまねぎ、にんじん キャベツ、もやし	こめこパン、じゃがいも ホワイトルウ、オリーブオイル なたねあぶら、こめあぶら	こめこパンには あんじょうさんの こめこがつかわれています。こめこは せんべい、まんじゅうなどのわがしや ピーマンなどのめんるいにもつかわれています。	692	
24金	ごはん	○	ぶたにくのバーベキューソース ぶふうやさいスープ ㊦フルーツミックスヨーグルト	ぎゅうにゅう、ベーコン ぶたにく 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、レモンかじゅう にんにく、しょうが	ごはん、さとう、でんぶん	ぶたにくのバーベキューソースは しょうがや レモンかじゅうをいれることで しょくよくがまします。 あめのおおい じめじめとしたきせつに びったりです。	634	
27月	ごはん	○	えびピラフのぐ ぽークシチュー はちみつレモンサラダ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー だしふんにゅう、えび	たまねぎ、にんじん グリンピース、マッシュルーム えだまめ、キャベツ、きゅうり とうもろこし、レモンかじゅう	ごはん、じゃがいも ハヤシルウ、こめあぶら オリーブオイル、はちみつ さとう	やさいは1にちに りょうて3ばいぶんとべるとよいといわれています。きょうのきゅうしょくには りょうて1ばいぶんのやさいが はいっています。	650	
28火	ごはん	○	かれいフライ かきたまじる みどりキャベツ たくじょうソース	ぎゅうにゅう、たまご かまぼこ、とうふ きれいフライ	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、でんぶん なたねあぶら	かれいフライは カルシウムが ほうふです。はのけんこうには よくかむこととあわせて カルシウムを しっかりとすることも たいせつです。	585	
29水	ごはん	○	いわしのしょうがにかぼちゃのみそする あかかぶあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、わかめ、ミックスみそ いわしのしょうがに	かぼちゃ、たまねぎ、ねぎ キャベツ、あかかぶづけ	ごはん、ごま、さとう	きゅうしょくのごはんには あいちのかおり というひんしゅのこめをつかっています。おおつおでふくらして さめてもおいしいのがとくちょうです。	586	
30木	ソフトめん	○	カレーなんぼん こめこいかフライのレモンにこんぶあえ	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、あぶらあげ こめこいかフライ、しおこんぶ	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、レモンかじゅう きゅうり	ソフトめん、カレールウ でんぶん、なたねあぶら さとう	カレーには いろいろなこうしんりょうが はいっています。いろをつけたり においをよくしたり からみをつけたりする はたらきがあります。	680	

<div data-bbox="94 1045 638 1428" data-label="Complex-Block"> <p><b>ごまやナッツは 食べるサプリメント!?</b></p> <p>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。</p>  </div> <div data-bbox="649 1045 1332 1428" data-label="Complex-Block"> <p><b>作ってみませんか! 給食の味</b></p> <p>小松菜のごまあえ</p> <p>材料(一人分)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>小松菜 ..... 15g</li> <li>もやし ..... 15g</li> <li>白すりごま ..... 2g</li> <li>濃口しょうゆ ..... 2g</li> <li>砂糖 ..... 1g</li> </ul> <p>作り方</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>小松菜ともやしはそれぞれたっぶりのお湯でゆで、冷水でさします。</li> <li>小松菜を2cmに切り、水気をしぼっておきます。</li> <li>濃口しょうゆと砂糖をあわせてたれをつくりまします。</li> <li>①、②とたれ、ごまを和えます。</li> </ol> <p>※16日の給食に出ます</p> </div> <div data-bbox="1344 1045 2150 1428" data-label="Complex-Block"> <p><b>お知らせ</b></p> <p>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。</p> <p>◎は、新献立です。お楽しみに。</p> <p>㊦は、業者直送です。容器は学校で処理してください。</p> <p>まいつき19には「しょくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。</p> <p>こんげつき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」でとれたるべもの</p>  <p>こんだては、きほんとしてしゅさい、ふくさい、しるもの、デザート(じゅん)にかいてあります。ごはんにまぜるものや めんりょうは、しゅしょくとして さいしょにかいてあります。</p>  </div>								640
--	--	--	--	--	--	--	--	-----

**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。