

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)




安城市南部学校給食共同調理場

日 曜	こん 献		だて 立 名	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	ぎゅうちゅう 牛乳		しゅさい た じゆんじよ 主菜、副菜、その他の順序	からだ しょうひん おもに体をつくる食品						
1 水	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	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 でんぶん、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 たっぷりのおゆで さっとゆで すぐ にみずやおこりみずで さますことです。	634	A
2 木	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	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	B2
3 金	ソフトめん	○	カレーなんばん 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	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	B1
6 月	ごはん	○	えびピラフのご ポークシチュー 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 だっしふんにゅう、えび	たまねぎ、にんじん グリーンピース、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	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー だっしふんにゅう、えび	たまねぎ、にんじん グリーンピース、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ばいぶんのやさいははいっています。	650	B2
7 火	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	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 しょくいくげつかんです。しょくいくと は しょくをとおして ゆたかなころやからだを そだてていくことをいいます。	597	A
8 水	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	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 ズッ 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	C
9 木	わかめごはん	○	じゃがいものそばろに てっじんサラダ 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	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	A
10 金	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	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	C
13 月	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 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	ぎゅうにゅう、たまご かまぼこ、とうふ 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 しっかりとることも たいせつです。	585	A
14 火	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	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、でんぶん 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 はだをうつくしくたもの を たすけてくれます。	587	A
15 水	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	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	A
16 木	ごはん	○	ぶたにくのバーベキューソース わふうやさいスープ Ⓞ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	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	A

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	がっこう 学校 もつ 盛り付け例
	しゅしよく 主食	ごうじゆ 牛乳			しょうかい 主菜	ふくさい 副菜	た じゆんじよ 其他の順序			
17 金	きしめん	○	ごもくきしめん こめこきあげてんぶら 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 なごめいぶつとしていられていますがみ かわちぼうがはっしょうちです。こめこきあげてんぶ らを ごもくきしめんのうえにのせてたべましょう。	646	B1
20 月	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	B2
21 火	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	A
22 水	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 にアスパラガスのサラダ 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	C
23 木	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 カレールウ、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	A
24 金	こめこパン	○	ししゃもフリッター(2こ) クリームピーズ やさしいソテー		ぎゅうにゅう、とりにく、だいた だっしふんにゅう 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 あんじょうしさんの 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 ピーファンなどのめんるいにも つかわれています。	692	C
27 月	ごはん	○	マーボー豆腐 あげびしゅうまい(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 あげびしゅうまい	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、でんぶん なたねあぶら、ごま	「ひらけゴマ!」ということばは、ごまのさやの なかには 9~20つぶのごまがはいっていて じゅくすと 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	A
28 火	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 くろきくらげ、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 がたかく ミネラルがほうふです。	631	A
29 水	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	A
30 木	ごはん	○	いわしのしょうがに かぼちゃのみそしる 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	きゅうしよくのごはんには 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。おとおぶでふつ らしていて さめてもおいしいのがとくちょうです。	586	A

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

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

※1日の給食に出ます

おしらせ

材料は都合によりかわることがあります。


◎は、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。

*がっこうもつけたいは、クラスけいじされている もりつけたい(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「しよくいくのひ~おうちでごはんのひ~」です。


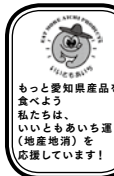
こんげつ(きゅう)しくにとうじょうする「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの



チンゲンサイ、にんじん、いちじく、そうめん、しそ

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(じゆん)にかいてあります。ごはんにまぜるものやめんりょうりは、しよくとして さいしょにかいてあります。

せつしゅきじゆん 640

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。