

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**



安城市中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
				からだ	しょうひん	からだ	ちょうし ととの	しょうひん	しょうしょく		
主 食		牛乳	主菜、副菜、その他の順序		魚、肉、卵		野菜、果物				
1	水	ごはん	○	こめこいかフライのレモンに ざくざくじる ごまきゅうり	ぎゅうにゅう、とうふ こめこいかフライ	にんじん、チンゲンサイ こんにやく、ごぼう、しいたけ レモンかじゅう、きゅうり	ごはん、さとうも なたねあぶら、さとう、ごま	6がつは「しよくいくげつかん」です。「しよくい く」とは「しよく」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。	492		
2	木	きしめん	○	ごもきしめん 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 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 しられていま すが みかわちぼうが はっしょうちです。	487		
3	金	ごはん	○	たこのからあげ じゃがいものそぼろに おひたし	ぎゅうにゅう、とりにく はんぺん、たこのからあげ	こんにやく、たまねぎ にんじん、グリーンピース チンゲンサイ	ごはん、じゃがいも、さとう なたねあぶら	6がつ4日から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。	481		
6	月	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	チンゲンサイ、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	ごぼうには、おなかのちょうしをととのえる しょ くもつせんいが、おおく ふくまれています。よく かんで たべましょう。	503		
7	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 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、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	じゃがいもには トマトの2ばいビタミンCがふく まれています。みかんやグレープフルーツなどと おなじくらいです。	562		
8	水	はつが げんまい ごはん	○	ポークしゅうまい 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、ふたにく なまあげ、ポークしゅうまい 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	はつがげんまいは すこし めをだした げんまい です。げんまいよりも えいようかがたかく やわ らかくなります。	507		
9	木	こめこパン (こむぎいり)	○	ししゃもフリッター グリーンピース やさしいソテー	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	こめこパンには あんじょうしさんの こめこが かわれています。	534		
10	金	ごはん	○	チャプチェ ワンタンスープ 🍷フルーツミックスヨーグルト	ぎゅうにゅう、ふたにく フルーツヨーグルト	キャベツ、にんじん、くろきくらげ 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、ワントンのかわ はるさめ、さとう、ごまあぶら ごま、こめあぶら	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。	505		
13	月	ごはん	○	やきぎょうざ(2こ) いかだんごのあまずいため きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう、いかだんご ぎょうざ、やきり	たまねぎ、にんじん ピーマン、しいたけ、きゅうり	ごはん、さとう、でんぶん こめあぶら、ごま、ごまあぶら	ナムルは、かんこくの かけてりょうりです。ゆで たやさいなどを ちょうみりょうと ごまあぶらで あえたりょうりです。	497		
14	火	ごはん	○	えびピラフのぐ こめこチキンナゲット ファイバースープ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう、ベーコン こめこチキンナゲット、えび	たまねぎ、にんじん、キャベツ チンゲンサイ、とうもろこし マッシュルーム、グリーンピース	ごはん、おおむぎ なたねあぶら、こめあぶら コーヒーぎゅうにゅうのもと	「いただきます」には、りょうりをつくってくれた ひとへのかんしゃと みんながたべている にくや さかな、やさいなど いのちのあるたべものを い ただいているという いみがあります。	529		
15	水	ごはん	○	いわしのしょうがに かぼちゃのみそじる あかかぶあえ	ぎゅうにゅう、なまあげ ふたにく、わかめ ミックスみそ、いわしのしょうがに	かぼちゃ、チンゲンサイ 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。	475		
16	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	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	「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。	517		
17	金	わかめ ごはん	○	チキンみそカツ そうめんじる きゅうりのふくじんづけあえ たくじょうあまみそ 🍷がまごおりみかんゼリー	ぎゅうにゅう、かまぼこ チキンカツ、あまみそ、わかめ	にんじん、チンゲンサイ、オクラ しいたけ、きゅうり、ふくじんづけ	ごはん、そうめん なたねあぶら、ごま がまごおりみかんゼリー	きゅうりは、あんじょうしてたくさんとれる 「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。	544		

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
	しゅしよく 主食	しゅうじゅう 牛乳							
20月	ごこごはん	○		こうやどうふいりそぼろどんのぐいなかじるれいとみかん	ぎゅうにゅう、しろみそとりにく、こうやどうふ	ごぼう、こんにやく、だいこんにんじん、たけのこ、ねぎしょうが、えだまめ、みかん	ごこごはん、さとう、さとう	ごこごはんは、はくまいのほかにおおむぎ、はつがげんまい、くろまい、あかまい、もちきびをいっしょにたいた ごはんです。	459
21火	サンドイッチ バンズパン	○		こめこしろみざかなフライ キャロットポタージュ みどりキャベツ たくじょうトンカツソース	ぎゅうにゅう、ベーコン こめこしろみざかなフライ	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、きゅうり	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	にんじんは あまみがあって たべやすく、いろいろなりようにつかわれます。	535
22水	わかめ ごはん	○		とりにくのてりやき うまに キャベツのごまずあえ	ぎゅうにゅう、すりみだんご かくあげ、こんぶ とりにくのてりやき、わかめ	こんにやく、にんじん さやいんげん、キャベツ	ごはん、じゃがいも さとう、ごま	「ひらけゴマ!」ということばは、さやのなかのごまが はじけて とびだすことに ゆらいしていると いわれています。	476
23木	ソフトめん	○		カレーなんばん コーンフライ こんぶあえ	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、あぶらあげ しおこんぶ	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、きゅうり	ソフトめん、カレールウ でんぶん、なたねあぶら コーンフライ	なんばんは スペイン、オランダ、ポルトガルのざいりょうを ちょうりした りょうりのことです。	553
24金	ごはん	○		チキンライスのご ツナオムレツ コンソメスープ かくチーズ	ぎゅうにゅう、ベーコン ツナオムレツ、とりにく かくチーズ	たまねぎ、チンゲンサイ 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	チキンライスは、にほんはっしょうのようしよくと いわれています。	535
27月	ごはん	○		かれいフライ なすのみそしる キャベツのごまゆかり たくじょうソース	ぎゅうにゅう、とうふ あぶらあげ、あかみそ かれいフライ	にんじん、えのきたけ、なす ねぎ、キャベツ、ゆかりこ	ごはん、なたねあぶら、ごま	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 かむことと カルシウムを しっかりとることが たいせつです。	472
28火	むぎごはん	○		にくだんご わふうカレーに ミックゼリー	ぎゅうにゅう、おたにく なまあげ、にくだんご	たまねぎ、キャベツ、にんじん もやし、きゅうり、おうとう なし、みかん、ゼリー	むぎごはん、じゃがいも カレールウ、さとう サイコロゼリー	「わふうカレーに」は、カレールウにかつおだし、しょうゆをくわえて わふうにしあげています。	489
29水	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 もやしときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう、ベーコン ぶたにく	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、もやし、きゅうり	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 ぴったりです。	486
30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 でんぶん、ごま	「こまつな」は とうきょうのこまつがわに ゆらいます。カルシウム、てつぶん、カロテン、ビタミンCが たくさんふくまれています。	534

### 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

こまつな 小松菜の ごまあえ

材料 (一人分)	作り方
こまつな 小松菜 …… 15g	① 小松菜ともやしはそれぞれたっぷりのお湯でゆで、冷水でさめます。
もやし …… 15g	② 小松菜は2cmに切って、水気をしぼります。
白すりごま …… 2g	③ もやしは、水気をしぼります。
濃口しょうゆ …… 2g	④ 濃口しょうゆと砂糖をあわせてたれをつくりま。
砂糖 …… 1g	⑤ ②③と、ごまを和えます。

ごまの代わりにさざんだナッツ類でも!

### 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。容器は園で処理してください。

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。

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

こめ

チンゲンサイ

こまつな

にんじん

だいず

こんだては、きほんとして しゅさい、ふくさい、しるもの、デザートのにじゅんに かけてあります。ごはんにはまざるものやめんりょうりは、しゅしょくとして さいしょくにかけてあります。

もっと愛知産品を  
食べよう  
私たちは、  
いいともあいち運動  
(産地増進)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。