

平成 28 年

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
7 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	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
	しゅしょく 主食	ごうにゅう 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		
1 金	わかめごはん	○	いわしのにつけ おやこに キャベツのたくあんあえ	ぎゅうにゅう、とりにく たまご、かまぼこ いわしのにつけ、わかめ	たまねぎ、にんじん さやえんどう、しょうが キャベツ、たくあんづけ	ごはん、じゃがいも さとう、ごま	キャベツにはほんでは めいじじだいに たべられるようになり、いまでは じゃがいも、だいこんのつぎに たくさんつくられている やさいです。	624	
4 月	ごはん	○	コーンしゅうまい なまあげのちゅうかに ちゅうかふうもやしサラダ 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、コーンしゅうまい	キャベツ、たまねぎ、たけのこ にんじん、くろきくらげ もやし、きゅうり	ごはん、さとう ごまあぶら、でんぶん	なまあげは とうふのかこうひんです。あつめに きたった とうふに おもしをかけて みずをきり こうおんの あぶらで あげたものです。	607	
5 火	クロスロールパン	○	チキンナゲット(2こ) ラタトゥイユ ひじきサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、ベーコン チキンナゲット、ひじき	たまねぎ、かぼちゃ ズッキーニ、なす、きパプリカ トマト、にんにく、えだまめ とうもろこし	クロスロールパン オリーブオイル なたねあぶら、ドレッシング	ラタトゥイユは、フランスなんぶプロヴァンスち ほうの やさいのこみりょうりです。トマト、な す、パプリカなどのやさいを オリーブオイルでい ためてつくります。	723	
6 水	はつがげんまい ごはん	○	ベーコンエッグ なつやさいのカレーライス れいとうみかん	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコンエッグ	かぼちゃ、ピーマン たまねぎ、なす、トマト みかん	はつがげんまいごはん カレールウ、こめあぶら	れいとうみかんは むかし、えきや きしゃのなか で うられていたのがはじまりです。がっこうきゅう しょくにでたのは しょうわ40ねんのおわりご ろからです。	660	
7 木	ごはん	○	とうふハンバーグのいちじくソースかけ たなばたじる もやしのごまあえ ㊦たなばたゼリー	ぎゅうにゅう、うずらたまご かまぼこ、とうふハンバーグ	にんじん、オクラ、しいたけ レモンかじゅう、もやし チンゲンサイ	ごはん、そうめん こめあぶら、いちじくジャム ごま、さとう たなばたゼリー	いちじくソースは あんじょうさんのいちじくで つ かったジャムと ちょうみりょうでつくります。	638	
8 金	ラーメン	○	かんとんふうラーメン えびのからあげ えだまめサラダ たくじょうノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう、ハム えびのからあげ	はくさい、もやし、にんじん ねぎ、メンマ、くろきくらげ キャベツ、えだまめ とうもろこし	ラーメン、ごまあぶら でんぶん、なたねあぶら ノンエッグマヨネーズ	えびのからあげは かみかみメニューです。よく かむことで ひまをふせいだり むしばをふせ いだりします。	578	
11 月	ごはん	○	とりにくとやさいのしょうがに えだまめコロッケ ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう、とりにく まぐろあぶらづけ しらすばし、ひじき かつおぶし	こんにやく、たまねぎ にんじん、さやいんげん しょうが、ゴーヤ	ごはん、じゃがいも、さとう えだまめコロッケ なたねあぶら	「えだまめコロッケ」は、えだまめとじゃがいも でつくられています。えだまめには なつパテを よぼうするこくや からだのしょうしをととのえ るはたらきなどがあります。	643	
12 火	むぎごはん	○	ちゅうかふうたまごまき ちゅうかはん あおパイアのあえもの たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか ちゅうかふうたまごまき	にんじん、たけのこ、キャベツ たまねぎ、チンゲンサイ くろきくらげ、あおパイア きゅうり、とうもろこし	むぎごはん、さとう でんぶん、ごまあぶら ドレッシング	ちゅうかはんは ぶたにく、いか、たまねぎ、た けのこ、にんじん、チンゲンサイなどたくさん の しょうひんがつかわれています。ごはんのうえに かけてたべましょう。	618	
13 水	ごはん	○	チキンつつたあげ ツナとじゃがいものにつけ いそかあえ	ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ、はんぺん チキンつつたあげ、やきのり	こんにやく、にんじん さやいんげん、しいたけ キャベツ、もやし	ごはん、じゃがいも さとう、なたねあぶら	いそかあえは やさいとやきのりをあえた かおり のよい あえものです。	689	
14 木	サンドイッチ ロールパン	○	ボイルソーセージ パンキンポタージュ やさいのあまずあえ こぶくろケチャップ	ぎゅうにゅう、とりにく ソーセージ	かぼちゃ、たまねぎ キャベツ、にんじん	サンドイッチロールパン ホワイトルウ、なまクリーム さとう	かぼちゃは なつからあきに たくさんとれます。 カロテンを おおくふくみ ひふや のど、はなのね んまくを けんこうにたもつてくれます。	625	

日曜	こん 献		だて 立	めい 名	からだ しょうひん おもに体をつくる食品	からだ ちょうし ととの しょうひん おもに体の調子を整える食品	しょうひん 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							
15 金	ごはん	○	○	マーボービーンズ あげぎょうざ(2こ) 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、ぎょうざ	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、でんぶ こめあぶら、なたねあぶら ごま、ごまあぶら	だいずは へんしんじょうずな しょうひんです。 とうふ、あぶらあげ、おから、あつあげ、みそ、 しょうゆ、きなこ、あぶらなどに へんしんしま す。	688
19 火	ごはん	○	○	◎とりにくのねぎソースかけ とうがんのみそしる しそきゅうり ⊗おたのしみ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ わかめ、ミックスみそ とりにく	とうがん、キャベツ にんじん、ねぎ、しょうが きゅうり、ゆかりこ	ごはん、でんぶ なたねあぶら、さとう ごまあぶら、おたのしみ	とうがんは「冬瓜」とかきますが なつやさいで す。ふゆまで ぼぞんできることから このなまえ がつきました。	694
せつしゅきじゅん									640

まごわやさしい

かい うみ やさい しょうもつせんい ほうふ
海そうは海の野菜といわれミネラル、カルシウム、食物繊維が豊富です。

おも かい しゅるい とくちょう 主な海そうの種類と特徴

おも かい 主な海そう	とく ちょう 特徴	しゅるい 種類
こん ぶ 昆布	グルタミン酸という旨味成分が多く 含まれ、血圧を下げる効果がありま す。	真昆布、利尻昆布、羅臼昆 布、日高昆布があります。
ひじき	ストレスの多い人、貧血の人に効果 があります。カルシウムも多く、骨や 歯を丈夫にしてくれます。	なが じき、芽ひじきがあり ます。
わかめ	ヌメリの成分のアルギン酸は、生活習 慣病の予防効果があります。	ほ 干しわかめ、塩蔵わかめ (湯通し塩蔵わかめ)、 荻わかめ、めかぶがあります。
のり	良質のたんぱく質が含まれており、血中 のコレステロール値を下げ、血圧調整や 肝臓機能回復によいといわれています。	なま 生のり、板のり(切のり、刻 み)、青のり粉、素干しの り、味付けのりがあります。
もずく	フコイダンという成分が多く、肥満、 中性脂肪、血糖値の上昇を抑えてくれ ます。	いと 糸もずく、太もずく(オキナ ワモズク)があります。
かん てん 寒天	食物繊維がたっぷり、体内の余分 なコレステロールを排出してくれま す。	ふんまつかんてん 粉末寒天、かくかんてん 粉末寒天、角寒天、 いとかんてん 糸寒天などがあります。

つく みてみませんか! 給食の味

ひじきとじゃこの ふりかけ



ざいりょう つく りょう にんぶん 材料 作りやすい量 (6人分)

- まぐろ油漬け …… 40g
- かつお節 …… 5g
- しらす干し …… 15g
- 濃口しょうゆ …… 小さじ1/2
- 乾燥ひじき …… 5g
- 酒 …… 小さじ1/2
- にんじん …… 1/4本
- 砂糖 …… 小さじ1
- ピーマン …… 1個

つく かな 作り方

- ①乾燥ひじきを洗って十分に戻しておきます。
- ②にんじんはせん切り、ピーマンは半分に切り、種とすじの部分を取り3mmに切ります。
- ③フライパンを熱し、にんじんとまぐろ油漬けを入れて炒め、ひじきを加えさらに炒めます。
- ④しょうゆ、砂糖、酒、しらす干し、ピーマンを加えて焦げないように炒めます。
- ⑤ピーマンに火が通ったら、かつお節がかたまらないようにパラパラと加え、水分がとぶまで炒めると、出来上がりです。

※今月はピーマンの代わりにゴーヤを入れたものが11日(月)につきます。

おしらせ

ざいりょう つごう
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。

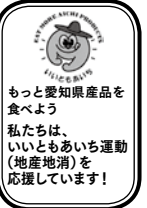


まいつき 19 には
「しょくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。

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、デザートのはじゅんに かいてあります。ご
はんにはまぜるものやめりょうりは、しゅしょくと
してさいしょにかいてあります。



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。