

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

(中学校)



安城市南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	学校 盛り付け例
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序						
1 金	ラーメン	○	広東風ラーメン えびの唐揚げ 枝豆サラダ 卓上ノンエッグマヨネーズ カシューナッツ	牛乳、ハム、えびの唐揚げ	はくさい、もやし、にんじん ねぎ、メンマ、黒きくらげ キャベツ、枝豆 とうもろこし	ラーメン、ごま油、でんぶ なたね油 ノンエッグマヨネーズ カシューナッツ	えびの唐揚げは、かみかみメニューです。よくかむことで脳の働きがよくなったり、肥満を予防したり、虫歯を予防してくれたりします。	745	B1
4 月	発芽玄米 ごはん	○	ベーコンエッグ 夏野菜のカレーライス 冷凍みかん	牛乳、鶏肉、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	発芽玄米ごはん カレールウ、米油	冷凍みかんは昔、駅の売店や車内で販売されたのが始まりです。学校給食では昭和40年代後半にだされたそうです。	815	B2
5 火	ごはん	○	チキン竜田揚げ ツナとじゃがいもの煮付け 磯香あえ	牛乳、まぐろ油漬 はんぺん、チキン竜田揚げ 焼きのり	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、なたね油	磯香あえは、野菜と焼きのりをしょうゆ、さとうであえた香りのよいあえものです。	829	A
6 水	ごはん	○	コーンしゅうまい(2個) 生揚げの中華煮 中華風もやしサラダ 卓上ドレッシング	牛乳、豚肉、生揚げ コーンしゅうまい	キャベツ、たまねぎ たけのこ、にんじん 黒きくらげ、もやし、きゅうり	ごはん、さとう、ごま油 でんぶ	生揚げは豆腐の加工品です。厚めに切った豆腐に重しをかけて水気をきり、高温の油で揚げたものです。	800	A
7 木	ごはん	○	豆腐ハンバーグのいちじくソースかけ 七タ汁 もやしのごまあえ ⊗七タゼリー	牛乳、うずら卵、かまぼこ 豆腐ハンバーグ	にんじん、オクラ、しいたけ レモン果汁、もやし チンゲンサイ	ごはん、そうめん、米油 いちじくジャム、ごま さとう、七タゼリー	いちじくソースは安城市産のいちじくで作ったジャムと調味料で作ります。	796	A
8 金	クロスロール パン	○	チキンナゲット(2個) ラタトゥイユ ひじきサラダ 卓上ドレッシング アーモンド小魚	牛乳、ベーコン チキンナゲット、ひじき 小魚	たまねぎ、かぼちゃ ズッキーニ、なす 黄パプリカ、トマト にんにく、枝豆、とうもろこし	クロスロールパン オリーブオイル、なたね油 ドレッシング、アーモンド	ラタトゥイユは、フランス南部プロヴァンス地方の野菜の煮込み料理です。トマト、なす、パプリカなどの野菜をオリーブオイルで炒めて作ります。	837	C
11 月	ごはん	○	マーボービーンズ 揚げぎょうざ(2個) 青菜のナムル	牛乳、豆腐、豚肉、大豆 赤みそ、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 米油、なたね油 ごま、ごま油	大豆の加工品は、豆腐、油揚げ、高野豆腐、おから、きな粉、みそ、しょうゆ、大豆油などがあります。加工品にすることで消化吸収率が高まります。	834	A
12 火	わかめ ごはん	○	いわしの煮付け 親子煮 キャベツのたくあんあえ	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ いわしの煮付け、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、たくあん漬	ごはん、じゃがいも さとう、ごま	キャベツは、日本では明治時代に食べられるようになり、今ではじゃがいも、大根の次に生産量の多い野菜です。	812	A
13 水	ごはん	○	鶏肉と野菜の生姜煮 枝豆コロッケ ひじきとじゃこのふりかけ	牛乳、鶏肉、まぐろ油漬 しらす干し、ひじき かつお節	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、枝豆コロッケ なたね油	「枝豆コロッケ」は枝豆とじゃがいもで作られています。枝豆は未成熟な大豆を収穫したもののことで、枝付きのまま茹でて食べたことから「枝豆」とよばれるようになりました。	839	A
14 木	麦ごはん	○	中華風卵巻 中華飯 青パパイヤのあえもの 卓上ドレッシング	牛乳、豚肉、いか 中華風卵巻	にんじん、たけのこ キャベツ、たまねぎ チンゲンサイ、黒きくらげ 青パパイヤ、きゅうり とうもろこし	麦ごはん、さとう、でんぶ ごま油、ドレッシング	中華飯はごはんの上に八宝菜をかけた日本の中華料理です。	755	B2


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	学校 盛り付け例
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序						
15 金	サンドイッチ ロールパン	○	ポイルソーセージ パンキンポターージュ 野菜の甘酢あえ 小袋ケチャップ	牛乳、鶏肉、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、生クリーム さとう	かぼちゃは、夏から秋にかけてが旬の緑黄色野菜です。カロテンを多く含み、皮膚や粘膜を健康に保って、細菌への抵抗力をつけてくれます。	757	C
19 火	ごはん	○	◎鶏肉のねぎソースかけ とうがんのみそ汁 しそきゅうり ⊗お楽しみ	牛乳、油揚げ、わかめ ミックスみそ、鶏肉	とうがん、キャベツ にんじん、ねぎ、しょうが きゅうり、ゆかり粉	ごはん、でんぷん なたね油、さとう ごま油、お楽しみ	とうがんは、7月・8月に収穫される夏野菜です。果実を切らずに冷暗所に置けば、冬まで保存できることから、冬瓜という名前がつけました。	845	A

せっしゅきじゅん	820
----------	-----

まごわやさしい

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。

■ 主な海そうの種類と特徴

主な海そう	特徴	種類
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。	長ひじき、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。	干しわかめ、塩蔵わかめ(湯通し塩蔵わかめ)、茎わかめ、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。	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。	糸もずく、太もずく(オキナワモズク)があります。
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。	粉末寒天、角寒天、糸寒天などがあります。

作ってみませんか! 給食の味

ひじきとじゃこのふりかけ



■ 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

■ 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13日(水)につきます。

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。



*学校盛り付け例は、クラス掲示されている盛り付け例(A~C)を参考にして盛り付けましょう。

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 チンゲンサイ なす とうがん しそ



ピーマン にんじん たまねぎ いちじく

献立は、基本として主菜、副菜、汁物、デザート順に書いてあります。ごはんに混ぜるものや、めん料理は、主食として最初に書いてあります。



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。