

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)



安城市南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	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 主菜	ふくさい 副菜	た じゆんじよ 其他の順序			
1 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	B1
4 月	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	B2
5 火	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	A
6 水	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 きつた 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	A
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 くったジャムと ちょうみりょうでつくります。	638	A
8 金	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 やさいのにこみりょうりです。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	C
11 月	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、でんぶん 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 しょくひんです。 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	A
12 火	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	キャベツは にほんでは 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	A
13 水	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 しらすぼし、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 よぼうするこうかや からだのちょうしをととのえ るはたらきなどがあります。	643	A
14 木	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 しょく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	B2

日曜	こん 献		だて 立	めい 名	からだ しょくひん	からだ ちょうし との しょくひん	しょくひん	メッセージ	エネルギー Kcal	がっこう 学校 もつ 盛り付け例
	しゅじやく 主食	ごうじゆ 牛乳			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			
15 金	サンドイッチ ロールパン	○	ポイルソーセージ パンプキンポタージュ 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 けんこうにたもってくれます。	625	C	
19 火	ごはん	○	◎とりにくのねぎソースかけ とうがんのみそする 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、でんぷん 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」とかみますが なつやさいで す。ふゆまで ほぞんでることから このなまえ がつきました。	694	A	
								せつしゆきじゆん	640	

まごわやさしい

かい うみ やさい しょくもつせんい 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 とくちよう 主な海そうの種類と特徴

おも かい 主な海そう	しゅるい 特徴	しゅるい 種類
こん ぶ 	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。	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 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 角寒天、 いとかんてん 糸寒天などがあります。

つく 作ってみませんか! 給食の味

ひじきとじゃこの ふりかけ



ざいりよう つく 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 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。

おしらせ

ざいりよう 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。

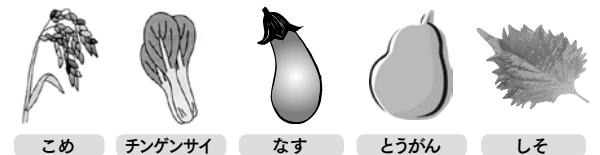
◎は、新献立です。お楽しみに。
⊕は、業者直送です。容器は学校で処理してください。

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

こんげつ きゅうしょく に とうじよう 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 なす とうがん しそ



ピーマン にんじん たまねぎ いちじく

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 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。