

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



安城市中部学校給食共同調理場

日 曜	こん 献		だて 立 名		からだ しょうひん おもに体をつくる食品	からだ しょうひん 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	ぎゅうじゅう 牛乳	しゅさい た じゅんじょ 主菜、副菜、その他の順序	おむね おむね	おむね おむね	おむね おむね			
1 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、へんしんしょうずな しょうひんです。 とうふ、あぶらあげ、おから、なまあげ、みそ、 しょうゆ、きなこ、あぶらなどにへんしんします。	571	
4 月	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、わかめ、とりにく たまご、かまぼこ いわしのにつけ	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、めいじじだいに たべられるようになり ました。ビタミンCが おおくふくまれています。	529	
5 火	ラーメン	○	かんとんふうラーメン ◎とりにくのねぎソースかけ 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、とりにく	はくさい、もやし、にんじん チンゲンサイ、メンマ くろきくらげ、ねぎ、キャベツ えだまめ、とうもろこし	ラーメン、でんぶん なたねあぶら、さとう ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ	えだまめには、なつバテをよぼうするこやかや、か らだのしょうしをととのえる はたらきがあります。	543	
6 水	むぎごはん	○	ちゅうかふうたまごまき ちゅうかはん れいとうみかん	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、みかん	むぎごはん、さとう でんぶん、ごまあぶら	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。ごはんにつけて たべましょう。	490	
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 もやしとオクラのごまあえ ⊕たなばたゼリー	ぎゅうにゅう、かまぼこ とうふハンバーグ	にんじん、チンゲンサイ えのきたけ、しいたけ レモンかじゅう、もやし、オクラ	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	きょうは たなばたこんだてです。たなばたじる には、あまのがわにみたてたそうめんと ほしが たのかまぼこが はいっています。	521	
8 金	ごはん	○	とりにくとやさいのしょうがに かぼちゃのてんぷら 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、かぼちゃのてんぷら ピーマン	ごはん、じゃがいも、さとう なたねあぶら	とりにくとやさいのしょうがには、なつのあつ きせつでも たべやすいように「しょうが」をつ かっています。	505	
11 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 くきわかめ	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	ごはん、さとう ごまあぶら、でんぶん	なまあげは、とうふをあつくきつて、あぶらであ げたものです。「あつあげ」ともよばれていま す。だいずのえいようたつぷりです。	501	
12 火	サンドイッチ ロールパン	○	やきソーセージ パンキンポタージュ やさいのあまざあえ たくじょうケチャップ ココアぎゅうにゅうのもと	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 こめあぶら、さとう ココアぎゅうにゅうのもと	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。	544	
13 水	はつが げんまい ごはん	○	なつやさいのカレーライス なつやさいソテー ナタデココいりクールゼリー	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン	かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ なす、トマト、にんじん えだまめ、キャベツ ヤングコーン、みかん パイナップル	はつがげんまいごはん カレールウ、りんごゼリー ナタデココ	きょうのカレーライスには、かぼちゃ、ピーマン、 なす、トマトなどの なつやさいがたくさんはいっ ています。	483	
14 木	クロスロール パン	○	ラタトゥイユ えだまめコロッケ 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、ひじき	たまねぎ、かぼちゃ ズッキーニ、なす きいろパプリカ、トマト にんにく、にんじん、とうもろこし	クロスロールパン オリーブオイル えだまめコロッケ 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。	552	

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 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	○		さんまのみぞれに ぶたにくとじゃがいものきんぴら キャベツのうめかおりあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく さんまのみぞれに	しょうが、にんじん、こんにやく たけのこ、ごぼう、ピーマン キャベツ、うめいりあおじこ	ごはん、じゃがいも ごま、さとう	ぶたにくと じゃがいも、にんじん、たけのこ、ご ぼう、ピーマンなどのやさいを ほそながくきって 「きんぴら」をつくります。	519
19 火	ごはん	○		チーズいりやきはんぺん とうがンのみそしる しそきゅうり ◎おたのしみ	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とうふ、わかめ、ミックスみそ チーズいりはんぺん	とうがん、キャベツ、にんじん ねぎ、きゅうり、ゆかりこ	ごはん、こめあぶら おたのしみ	とうがんは、なつやさいです。ふゆまでほんが できることから、かんで「冬瓜」とかきます。	473
せつしゅきじゅん									510

# 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	しゅるい 特徴	とくちょう 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 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。	ほ 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 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 しょうひん しょうひん 作ってみませんか! 給食の味

### ひじきとじゃこの ふりかけ



### ぎょうりょう つく りょう 材料 作りやすい量 (6人分)

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

### つく かんた 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、ひじきをくわえさらに炒めます。
- 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。

## おしらせ

ぎょうりょう ぎょうりょう  
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。

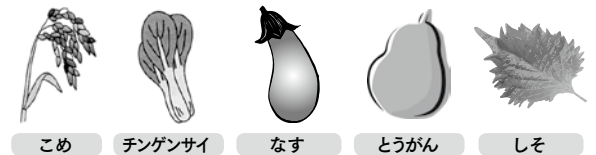
◎は、新献立です。お楽しみに。

◎は、業者直送です。容器は圓で処理してください。

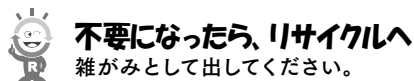
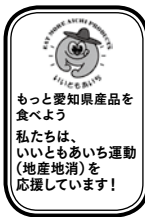


まいつき 19 にちは  
「しよくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。

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、デザートのにんじ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。



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。