

平成 29 年

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
2 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 も盛り付け例
	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳			しゅさい 主菜、副菜、その他の順序					
1 水	ごはん	○	コーンしゅうまい なまあげのちゅうかに くきわかめいりサラダ 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 きゅうり	ごはん、さとう、ごまあぶら でんぶ	くきわかめは わかめのはの しのぶぶんで す。コリコリとした しょっかんが とくちょうで す。	604	A	
2 木	ごはん	○	いわしのかばやき さつまじる からしあえ せつぶんまめ	ぎゅうにゅう、とりにく ミックスみそ いわしのひらき せつぶんまめ	だいこん、にんじん、ねぎ もやし、とうもろこし	ごはん、さつまいも なたねあぶら、さとう でんぶ	せつぶんこんだてです。せつぶん「おにはそ と」といながら まめをまくのは、まめにある れいりよくで、わぎわいはらういみがあります 。	660	A	
3 金	りんごパン	○	スコッチエッグ コーンスープ まめまめサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう スコッチエッグ、だいず あかいんげんまめ	とうもろこし、たまねぎ にんじん、グリーンピース キャベツ、えだまめ、りんご	パン、じゃがいも コーンスターチ、さとう ドレッシング、こめあぶら	スコッチエッグは ゆでたまごを しお、こしょう にしたぶたのひきにくでつつみ パンをつけて あぶらであげた イギリスのりょうりです。	688	C	
6 月	ごはん	○	こめこホキフライのこうみソースかけ えびととうふのくずじる キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう、とりにく えび、とうふ こめこホキフライ	はくさい、にんじん チンゲンサイ、ねぎ、しょうが レモンかじゅう、キャベツ あおじこ	ごはん、でんぶ なたねあぶら、さとう	ホキは たいちょう40cmから100cmぐらいで せかいじゅうで たべられている しろみのたん ぱくな さかなです。	587	A	
7 火	わかめ ごはん	○	ごもくあつやきたまご だいこんとぶたにくのもの チンゲンサイとハムのあえもの	ぎゅうにゅう、ぶたにく はんぺん、こんぶ ごもくあつやきたまご ハム、わかめ	こんにやく、だいこん にんじん、さやいんげん チンゲンサイ、キャベツ しょうが	ごはん、さとう、ごま	ごもくあつやきたまごは あいちけん <small>の</small> しよくざい の たまご、れんこん、にんじん、こまつな、あお じそでつくられています。	588	A	
8 水	ごはん	○	マーボービーンズ はるまき 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	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく、はるまき 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	マーボービーンズにはいっているだいずは あん じょうしで とれたものです。あんじょうしは あ いちけん <small>の</small> なかで 2ばんめに たくさんとれます。	732	A	
9 木	ごはん	○	さばのぎんがみやき じゃがいものそぼろに かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、とりにく はんぺん さばのぎんがみやき かいそうミックス	こんにやく、たまねぎ にんじん、グリーンピース きゅうり、とうもろこし	ごはん、じゃがいも、さとう	さばのぎんがみやきは にんきメニューです。あ まみそあじで たべやすく ほねまでたべられる ように くふうしてあるりょうりです。	627	A	
10 金	ラーメン	○	ごもくラーメン チキンたつたあげ こふきいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、チキンたつたあげ こふきいも	はくさい、もやし、にんじん メンマ、ねぎ	ラーメン、なたねあぶら じゃがいも	こふきいもは じゃがいものかをむいて ゆで て すいぶんをきり ひにかけた なべ <small>の</small> なかで ころがして つくりまします。	614	B1	
13 月	むぎごはん	○	キムタクごはんのぐ こめこししゃもフライのレモンソースかけ (2こ) ちゅうかふうスープ	ぎゅうにゅう、かまぼこ こめこししゃもフライ ぶたにく	チンゲンサイ、にんじん にら、くろきくらげ、メンマ レモンかじゅう、はくさい ねぎ、はくさいキムチ たくあんづけ、つぼづけ	むぎごはん、はるさめ でんぶ、なたねあぶら さとう、ごまあぶら	キムタクごはんは キムチと たくあんをつかっ て いることから つけられたりょうりめい です。ごはんに キムタクごはんのぐをまぜてたべま しょう。	638	B2	
14 火	ごはん	○	ほっけのしおやき じゃがいものしろみそしる きゅうりとわかめのすのもの ㊦チーズドッグ	ぎゅうにゅう、なまあげ しろみそ ほっけのしおやき、わかめ	にんじん、はくさい、ねぎ きゅうり	ごはん、じゃがいも、ごま さとう、チーズドッグ	ほっけは せんどうがおちやすいさかなです。お みせには ひらいて ほしたものが うられていま す。	636	A	
15 水	ごはん	○	かんとうに さつまいものてんぷら れんこんのピリカラいため	ぎゅうにゅう、あげボール まめちくわ、かくあげ こんぶ	だいこん、にんじん こんにやく、れんこん	ごはん、さとう さつまいものてんぷら なたねあぶら、こめあぶら	さつまいもの しゅうかくは8がつから11がつぐ らいです。しゅうかくしてから 2かげつから 3か げつぐらいのものが あまみをまして おいしいです。	631	A	
16 木	ごこごはん	○	ごもくオムレツ わふうカレーに きゅうりのふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、ごもくオムレツ	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり ふくじんづけ	ごこごはん、じゃがいも カレー、ごま	わふうカレーには なまあげ、キャベツなどを し ょうして カレールウ、しょうゆ、わふうだしをい れて つくりまします。	608	A	
17 金	ミルク ロールパン	○	アイアンチキン かぶのシチュー やさいのあまずあえ いちごジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン だしふんにゅう とりレバー	にんじん、たまねぎ、かぶ グリーンピース、キャベツ	ミルクロールパン、ニョッキ ホワイトルウ、なたねあぶら さとう、いちごジャム	かぶは 11がつから2がつごろに とれるやさ い です。あかかぶ、しろかぶがあり おおきさも お おきいもの、ちいさいものといろいろです。	666	C	

日曜	こん 献		だて 立	めい 名	からだ おもに体をつくる食品	からだ ちょうし ととの おもに体の調子を整える食品	しよくひん 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	がっこう 学校 もつ 盛り付け例
	しよくひん 主食	ぎゅうにゅう 牛乳			しよくひん 主菜、副菜、その他の順序	からだ おもに体をつくる食品	からだ ちょうし ととの おもに体の調子を整える食品			
20月	ごはん	○		かいらいフライ ちゃんこに キャベツのごまゆかり たくじょうソース	ぎゅうにゅう とりにくだんご かいらいフライ	もやし、にんじん、ごぼう にら、こんにやく、キャベツ ゆかりこ	ごはん、さとう なたねあぶら、ごま	ふゆキャベツは かんだまキャベツともよばれ ま きがしっかりしていて にものなど かねつちよう りに むいています。	608	A
21火	ごはん	○		あいちのれんこんいりつくね(2こ) みそに キャベツのとさあえ アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう、おたにく なまあげ、あかみそ あいちのれんこんいりつくね かつおぶし	こんにやく、だいこん にんじん、キャベツ	ごはん、さともいも、さとう アセロラミニゼリー	あいちのれんこんいりつくねは あいさいしのれ んこんを はごたえがのこるように すこし おお きめに きったものをいれて つくっています。	620	A
22水	サンドイッチ パンズパン	○		チキンハンバーグのブラウンソースかけ パンズパンポタージュ みどりキャベツ	ぎゅうにゅう、ベーコン チキンハンバーグ	かぼちゃ、たまねぎ マッシュルーム、キャベツ きゅうり	サンドイッチパンズパン ホワイトルウ、なまクリーム こめあぶら、さとう	サンドイッチパンズパンに チキンハンバーグの ブラウンソースかけと みどりキャベツを はさん でたべましょう。	668	C
23木	わかめ ごはん	○		いかフライ すましじる きゅうりのごまじそあえ たくじょうソース かくチーズ	ぎゅうにゅう、とうふ かまぼこ、いかフライ わかめ、かくチーズ	ほうれんそう、にんじん えのきたけ、きゅうり ゆかりこ	ごはん、なたねあぶら、ごま	しそきゅうりは あんじょうしさんのきゅうりに あいちげんさんの しそでつくった ゆかりこを あ えてつくります。	581	A
24金	うどん	○		カレーなんばん たこやきはんぺん ひじきとツナのにももの	ぎゅうにゅう、とりにく あぶらあげ たこやきはんぺん、ひじき まぐろあぶらづけ	にんじん、たまねぎ こまつな、ねぎ、しょうが とうもろこし	うどん、カレールウ でんぶん、こめあぶら さとう	えどじだいに とうがらしや ねぎのことを「なん ばん」とよんでいました。カレーなんばんには つかれをとるこうかがある ねぎがはいっていま す。	615	B1
27月	はつが げんまい ごはん	○		ハヤシライス げんきサラダ ねばヨーグルト	ぎゅうにゅう、おたにく とりレバー、だっしふんにゅう ハム、しおこんぶ、かつおぶし ねばヨーグルト	たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ きゅうり、とうもろこし	はつがげんまいごはん じゃがいも、ハヤシルウ こめあぶら、さとう	ねばヨーグルトは しんしゅうさんの うしからし ぼった しんせんせいにゅうから つくられてい ます。	654	B2
28火	ごはん	○		かにたま ちゅうかはん あんにんどうふ	ぎゅうにゅう、おたにく いか、かにたま	にんじん、たけのこ はくさい、たまねぎ チンゲンサイ、くるきくらげ もも、パイナップル	ごはん、さとう、でんぶん ごまあぶら、あんにんどうふ	ちゅうかはんは ちゅうかどともよばれ にくや やさいを ちゅうかちようみりようで あじつけ した にほんのちゅうかりようりです。	597	B2

まごわ や さしい

野菜を食べて元気になろう

野菜をどれぐらい食べていますか？野菜は元気に毎日を過ごすために欠かせません。かぜをひきやすい人、いつも体がだるい人、おこりっぽい人、そんな人はもしかしたら野菜が不足しているかもしれません。野菜には、ほかの食品から十分にとることができない、いろいろな栄養素がたくさん含まれています。

1日にとりたい野菜の量！

色の濃い野菜 90g~100g	その他の野菜 150g~200g
<p>にんじん、ほうれんそう、ピーマン、トマト、ブロッコリー、こまつな</p>	<p>たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ごぼう、たけのこ、なごねぎ</p>

て えいようほう

手ばかり栄養法

(自分の手のひらで1日にとる野菜)

1日に自分の両手1杯の「色の濃い野菜」をとりよう！

かぼちゃ、ほうれんそう、ピーマン、トマト

1日に自分の両手2杯の「その他の野菜」をとりよう！

きゅうり、だいこん、キャベツ、なす

やさい た

野菜を食べると

いいことがたくさんあります

- 食物繊維は便通や腸内環境を整えてくれます。
- ビタミンは皮膚や粘膜を丈夫にしたり免疫力を高めたりしてくれます。
- ミネラルは体の組織をつくらたり機能を調節したりする働きがあります。
- 野菜の水分は、体内の水分不足を補ってくれます。

せつしゆきじゆん 640

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、業者直送です。容器は学校で処理してください。*がっこうもりつけれいは、クラスけいじざされてい りる もりつけれい (A~C) をさんこうにして もりつけましよう。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。

こんげつつきのきゅうしよ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、きゅうり、チンゲンサイ、キャベツ、だいず、にんじん

こんだては、きほんとして しよくさい、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、しよくとしてさいよにかいてあります。

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。