

平成 29 年




# 3 月学校給食献立表

(中学校)



安城市北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
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序					
1 水	ごはん	○	れんこんサンドフライ あさり汁 ◎ふきと花がんもの煮物 ⊗いがまんじゅう	牛乳、あさり、わかめ れんこんサンドフライ がんもどき	えのきたけ、にんじん、小松菜 ねぎ、ふき、たけのこ	ごはん、なたね油、さとう いがまんじゅう	三河地方では、ひな祭りに「いがまんじゅう」を食べる習慣があります。いがまんじゅうの上ののっている三色のお米にはそれぞれ意味があります。調べてみましょう。	847
2 木	ソフトめん	○	ミートソース ツナあえ 卓上ノンエッグマヨネーズ りんごミニゼリー	牛乳、豚肉、鶏レバー 脱脂粉乳、まぐろ油漬	たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ きゅうり	ソフトめん、じゃがいも ハヤシルウ、さとう ノンエッグマヨネーズ りんごミニゼリー	ソフトめんの正式名称は、ソフトスパゲッティ式めんです。学校給食向けに開発されためんです。	893
3 金	中 学 校 は 卒 業 式 の た め 給 食 は あ り ま せ ん							
6 月	麦ごはん	○	ビビンバ 錦糸卵 わかめスープ ⊗豆乳デザート	牛乳、わかめ、かまぼこ、豚肉 錦糸卵、豆乳デザート	ねぎ、にんじん、とうもろこし しいたけ、にんにく、もやし ほうれん草	麦ごはん、でんぶん、さとう 米油、ごま、ごま油	わかめに含まれるフコイダンという成分は、体の免疫力を高めてくれる働きがあります。	764
7 火	ごはん	○	かにはんぺん 高野豆腐の炒り煮 きらず揚げ	牛乳、高野豆腐、鶏肉 かにはんぺん	こんにゃく、にんじん さやいんげん	ごはん、じゃがいも、さとう 米油、きらず揚げ	きらず揚げは、国産大豆のおからと国産の小麦と砂糖を混ぜ、油で揚げたものです。かみごたえがあるので、よくかんで食べましょう。	818
8 水	わかめ ごはん	○	いわしの梅煮 肉じゃが ごまきゅうり	牛乳、豚肉、いわしの梅煮 わかめ	こんにゃく、たまねぎ にんじん、さやいんげん きゅうり	ごはん、じゃがいも、さとう ごま	ごまには、カルシウムや鉄分、ビタミンEがたくさん含まれていて、食べるサプリメントとも言われています。	804
9 木	小型 ロールパン	○	ソーセージのケチャップ煮 野菜たっぷり焼きそば コーヒー牛乳の素	牛乳、豚肉、ちくわ、ソーセージ	キャベツ、にんじん、もやし しょうが、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース	小型ロールパン、中華めん さとう、米油、コーヒー牛乳の素	ケチャップには、トマトに含まれる「リコピン」が多く含まれています。リコピンは油に溶けやすい性質があるので、炒め物などに入れると吸収率が上がります。	744
10 金	ごはん	○	あじフライ 親子煮 アーモンドあえ しそふりかけ	牛乳、鶏肉、卵、かまぼこ あじフライ	たまねぎ、にんじん さやえんどう、しょうが ほうれん草、キャベツ しそふりかけ	ごはん、じゃがいも、さとう なたね油、アーモンド	あじは、身にハリがあり、目が澄んでいて、エラが鮮紅色のものを選びましょう。	818
13 月	麦ごはん	○	チキンカレーライス 野菜ソテー ⊗いちごヨーグルト	牛乳、鶏肉、チーズ 脱脂粉乳、ベーコン いちごヨーグルト	たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ とうもろこし	麦ごはん、じゃがいも カレールウ	麦ごはんには、食物繊維やカリウム、カルシウムが豊富に含まれています。食物繊維には、便秘の予防や改善、肥満の防止効果があります。	850
14 火	米粉パン	○	チーズオムレツ ポークビーンズ コールスローサラダ 卓上ドレッシング	牛乳、豚肉、ベーコン、大豆 チーズオムレツ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、キャベツ きゅうり	米粉パン、じゃがいも、さとう 米油、ドレッシング	ポークビーンズには大豆が入っています。大豆には、たんぱく質だけでなく、カルシウムや鉄分も豊富に含まれています。	778
15 水	わかめ ごはん	○	チキンカツ(2個) 湯葉入りすまし汁 ポイルキャベツ 卓上甘みそ ⊗プリンタルト	牛乳、豆腐、湯葉、かまぼこ チキンカツ、甘みそ、わかめ	ねぎ、にんじん、えのきたけ キャベツ	ごはん、なたね油、プリンタルト	すまし汁には湯葉が入っています。湯葉は大豆からつくった豆乳を静かに加熱したときに表面にできる膜のことです。	884
16 木	ごはん	○	さんまの煮付け うま煮 キャベツのたくあんあえ 型抜きチーズ	牛乳、ちくわ、生揚げ、昆布 さんまの煮つけ、型抜きチーズ	大根、こんにゃく、にんじん キャベツ、たくあん漬	ごはん、さといも、さとう、ごま	チーズは牛乳の栄養成分が凝縮されており、カルシウムやビタミンA、ビタミンB2が豊富に含まれています。	846






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
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序					
17 金	ごはん	○	えびの唐揚げ 豚汁 磯香あえ カシューナッツ	牛乳、豚肉、油揚げ、わかめ 赤みそ、えびの唐揚げ 焼きのり	大根、にんじん、ねぎ キャベツ、もやし	ごはん、さといも、なたね油 さとう、カシューナッツ	えびの唐揚げはカミカミメニューです。よく噛むことで頭の働きが良くなるだけでなく、運動能力も向上します。	792
21 火	ごはん	○	厚焼き卵 すきやき キャベツのかおりあえ Ⓞ冷凍ピーチ	牛乳、牛肉、かまぼこ 厚焼き卵	こんにゃく、はくさい にんじん、ねぎ、キャベツ 青じそ粉、もも	ごはん、生ふ、さとう	牛肉には、たんぱく質だけでなく吸収率の高い鉄分が多く含まれています。	796
22 水	ごはん	○	酢豚 バンバンジー 卓上ドレッシング アーモンド入り小えび	牛乳、豚肉、鶏肉、小えび	たまねぎ、にんじん、たけのこ さやいんげん、しいたけ もやし、きゅうり	ごはん、でんぶん、なたね油 さとう、ドレッシング アーモンド	酢豚は、下味をつけた角切りの豚肉にでんぶんをつけ、油で揚げ、炒めたにんじん、たまねぎなどの野菜と甘酢あんをからませた中華料理です。	795
23 木	スライスパン	○	タンドリーチキン ミネストラスープ コーンサラダ 卓上ドレッシング ダブルチョコクリーム	牛乳、ベーコン タンドリーチキン	たまねぎ、にんじん、トマト キャベツ、とうもろこし	スライスパン、じゃがいも ライスマカロニ オリーブオイル、ドレッシング ダブルチョコクリーム	タンドリーチキンは、インド料理の一つです。ヨーグルトと香辛料に漬け込んだ鶏肉を焼いたものです。	842
せっしゅきじゅん								820

# 食育の1年間をふりかえってみましょう

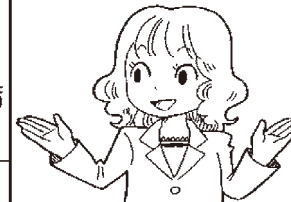
みなさんは、学校や家でどのような食生活を送りましたか。1年間のどのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



 **自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。**

① 毎日朝ごはんを食べた 	② 1日3食、残さないで食べた 	③ 間食は時間を決めて食べ、食べすぎなかった 	④ 3つのグループの食品をバランスよく食べた 	⑤ 食べられることに感謝できた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×
⑥ よくかんで食べるよう心がけた 	⑦ ながら食べをしなかった 	⑧ 塩分、脂質、糖分の多い菓子などは少しだけ食べた 	⑨ きらいなものでもがんばって食べた 	⑩ みんなで仲よく食べた 
○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×	○ △ ×

できていないところがあった人は、来年度にまたがんばってみましょう！



**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。



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



きゅうり



チンゲンサイ



キャベツ



大豆



にんじん



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。ごはんにご混ぜるものや、めん料理は、主食として最初に書いてあります。



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。