

平成 29 年

がっこうきゅうしょくこんだてひょう
3 月学校給食献立表

(小学校)



安城市北部学校給食共同調理場

日 曜	こん 献		だて 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
	しゅしょく 主 食	ぎゅうにゅう 牛乳						
1 水	ごはん	○	れんこんサンドフライ あさりじる ◎ふきとはながんものにももの ⊕いがまんじゅう	ぎゅうにゅう、あさり、わかめ れんこんサンドフライ かんばんどき	えのきたけ、にんじん こまつな、ねぎ、ふき、たけのこ	ごはん、なたねあぶら、さとう いがまんじゅう	みかわちほうでは ひなまつりに「いがまんじゅう」 をたべるしゅうかんがあります。いがまんじゅうの うえにのっている さんしょくのおこめには それぞ れいいみがあります。しらべてみましょう。	666
2 木	ソフトめん	○	ミートソース ツナあえ たくじょうノンエッグマヨネーズ りんごミニゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー、だっしふんにゅう まぐろあぶらづけ	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 せいしきめいしょうは ソフトスパ ゲッティしきめんです。がっこうきゅうしょくむけ に かいはずされた めんです。	711
3 金	ごはん	○	あげこめこぎょうざ(2こ) かふうコーンスープ ちゅうかふうだいこんサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、ベーコン、たまご だっしふんにゅう こめこぎょうざ、くきわかめ	とうもろこし、たまねぎ にんじん、チンゲンサイ しいたけ、だいこん、きゅうり	ごはん、なたねあぶら、ごま ドレッシング	かふうコーンスープは ちゅうかあじのコーンスー プに といた たまごをくわえたものです。	653
6 月	むぎごはん	○	ビビンバ きんしたまご わかめスープ ⊕とうにゅうデザート	ぎゅうにゅう、わかめ かまぼこ、ぶたにく きんしたまご とうにゅうデザート	ねぎ、にんじん、とうもろこし しいたけ、にんにく、もやし ほうれんそう	むぎごはん、でんぶん、さとう こめあぶら、ごま、ごまあぶら	わかめにふくまれる フコイダンというせいぶん は からだのめんえきりょくを たかめてくれる はたらきがあります。	632
7 火	ごはん	○	かにはんぺん こうやどうふのいりに オレンジ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう、こうやどうふ とりにく、かにはんぺん	こんにやく、にんじん さやいんげん、オレンジ	ごはん、じゃがいも、さとう こめあぶら さつまいもスティック	かにを ゆでると あかくなります。これは アス タキサンチンとよばれる せいぶんによるもので す。	634
8 水	わかめ ごはん	○	いわしのうめに にくじゃが ごまきゅうり	ぎゅうにゅう、ぶたにく いわしのうめに、わかめ	こんにやく、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 カルシウムやてつぶん ビタミンEが たくさんふくまれています。	656
9 木	こがた ロールパン	○	ソーセージのケチャップに やさいたっぷりやきそば コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう、ぶたにく、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	こがたロールパン ちゅうかめん、さとう こめあぶら コーヒーぎゅうにゅうのもと	ケチャップには トマトにふくまれる「リコピン」 がおおくふくまれています。リコピンは はだをき れいにたもつ こうかがあります。	643
10 金	ごはん	○	あじフライ おやこに アーモンドあえ しそふりかけ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご 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 ほうれんそう、キャベツ しそふりかけ	ごはん、じゃがいも、さとう なたねあぶら、アーモンド	あじは みにハリがあり めがすんでいて エラが あざやかな あかいろのものを えらびましょ う。	676
13 月	むぎごはん	○	チキンカレーライス やさいソテー ⊕いちごヨーグルト	ぎゅうにゅう、とりにく、チーズ だっしふんにゅう、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	むぎごはん、じゃがいも カレールウ	むぎごはんには しょくもつせんいやカリウム、 カルシウムが たくさんふくまれています。しょく もつせんいは おなかのちょうしをととのえて ペ ンギをよぼうしてくれます。	706
14 火	こめこパン	○	チーズオムレツ ポークビーンズ コールスローサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく ベーコン、だいち 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	こめこパン、じゃがいも さとう、こめあぶら ドレッシング	ポークビーンズには だいちがはいっています。 だいちには たんぱくしつだけでなく カルシウム やてつぶんも たくさんふくまれています。	682
15 水	せきはん	○	チキンカツ ゆばいりすましじる ポイルキャベツ たくじょうあまみそ ⊕おたのしみ	ぎゅうにゅう、とうふ、ゆば かまぼこ、チキンカツ、あまみそ	ねぎ、にんじん、えのきたけ キャベツ	せきはん、なたねあぶら おたのしみ	すましじるには ゆばがはいっています。ゆばは だ いちからつくった とうにゅうを しずかにかねつた ときに ひょうめんにできるまくのことです。	671
16 木	しょうがっこう そつぎょうしき きゅうしょく 小学校は卒業式のため給食はありません							

日曜	こん 献 しゅしょく 主 食	だて 立 しゅさい ふうさい 主 菜、副 菜、その他の順序	めい 名 た じゆんじよ た じゆんじよ	からだ しよくひん おもに体をつくる食品	からだ ちようし ととの しよくひん 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
17 金	ごはん	○	えびのからあげ ぶたじる いそかあえ カシューナッツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ、わかめ、あかみそ えびのからあげ、やきのり	だいこん、にんじん、ねぎ キャベツ、もやし	ごはん、さといも なたねあぶら、さとう カシューナッツ	えびのからあげは カミカミメニューです。よくかむことで あたまのはたらきが よくなるだけでなく うんどうのうりよくも あります。	651
21 火	ごはん	○	あつやきたまご すきやき キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく かまぼこ、あつやきたまご	こんにやく、はくさい にんじん、ねぎ、キャベツ あおじそこ	ごはん、なまふ、さとう	ぎゅうにくには たんぱくしつだけでなく てつぶんもおおく ふくまれています。	619
22 水	ごはん	○	すぶた パンパンジー たくじょうドレッシング アーモンドいりこえび	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりこ、こえび	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 なたねあぶら、さとう ドレッシング、アーモンド	すぶたは したあじをつけた かくぎりのぶたにくに でんぶんをつけ あぶらであげ いためたにんじん たまねぎなどのやさいと あまざあんをからませた ちゅうかりょうりです。	645
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 たくじょうドレッシング ダブルチョコクリーム	ぎゅうにゅう、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 インドリょうりの一つです。ヨーグルトとこうしんりょうにつけこんだ とりこをやいたものです。	707

せつしゅきじゆん 640

食育の1年間をふりかえってみましょう

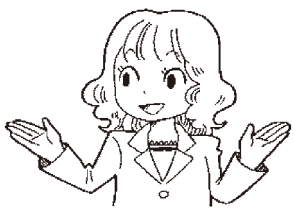
みなさんは、学校や家でどのような食生活を送りましたか。1年間どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。

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つた人は、来年度にまたがんばってみましょう！



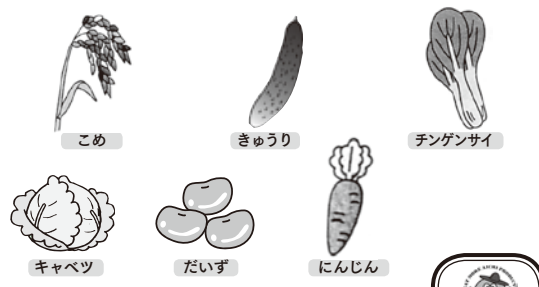
おしらせ

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、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。



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



こんだては、きほんとして しゅさい、ふうさい、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、しよ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。