

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)



安城市南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	がっこう 学校 も盛り付け例
	しゅしょく 主食	ぎゅうじょう 牛乳		からだ しよひん しょうかい との しよひん	からだ しょうし との しよひん	しょうかい との しよひん			
1 水	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 からだのめんえきよくを たかめてくれる はたらきがあります。	632	B2
2 木	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 がんもどき	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 それぞれいみがあります。しらべてみましょう。	666	A
3 金	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	A
6 月	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 あかいいろのものを えらびましょ う。	676	A
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	A
8 水	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 コーヒージゅうにゅうのもと	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 コーヒージゅうにゅうのもと	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	C
9 木	ごはん	○	さんまのにつけ うまに キャベツのたくあんあえ かたぬきチーズ	ぎゅうにゅう、ちくわ なまあげ、こんぶ さんまのにつけ かたぬきチーズ	だいこん、こんにやく にんじん、キャベツ たくあんづけ	ごはん、さといも、さとう ごま	チーズは ぎゅうにゅうのえいようせいぶんである カルシウムやビタミンA ビタミンB2が たくさんふくまれています。	678	A
10 金	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	B1
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 カレールー	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 びをよぼうしてくれます。	706	B2
14 火	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 ゆばはいっています。ゆばは だいずからつくった とうにゅうを しずかに か ねつしたときに ひょうめんにできるまくのことで す。	671	A
15 水	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	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 たくさんふくまれています。	619	A
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		だて 立	めい 名	からだ しょうひん	からだ しょうひん	しょうひん	メッセージ	エネルギー Kcal	がっこう 学校 もの盛り付け例
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 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			
17 金	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、ふたにく ベーコン、だいず 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 だいずがはいっています。 だいずには 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	C	
21 火	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、きくわかめ	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	A	
22 水	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 インドりよりの一つです。 ヨーグルトとこうしんりょうにつけこんだ とり くをやいたものです。	707	C	
23 木	ごはん	○	すぶた バンバンジー 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、ふたにく とり、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、でんぷん 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 かくぎりのふたにく にでんぷんをつけ 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 あまづあんを からませた ちゅうかりょうりです。	645	A	
								せつしゅきじゅん	640	

食育の1年間をふりかえってみましょう

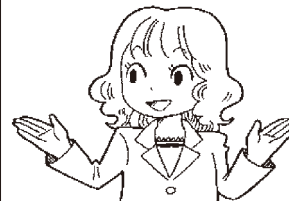
みなさんは、学校や家でどのような食生活を送りましたか。1年間
どのようにすごしてきたのか、自分自身をふりかえってみましょう。



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。
*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 しゅさい、ふくさい、しるもの、デザート
のじゅ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、
しゅしよくとして さいし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。