

平成 29 年

がっ こう きゅうしよくこんだてひょう
3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	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
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳		しゅさい 主菜、副菜、その他の順序	からだ しょうひん	からだ しょうひん	からだ しょうひん	からだ しょうひん	からだ しょうひん	からだ しょうひん			
1 水	むぎごはん	○	ビビンバ きんしたまご わかめスープ むらさきもチップス	ぎゅうにゅう、わかめ かまぼこ、おたにく きんしたまご	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 むらさきもチップス	わかめにふくまれる「フコイダン」という せい ぶんは、からだのめんえきをよくを たかめてく れる はたらきがあります。	482					
2 木	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、わかめ おたにく、いわしのうめに	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。	517					
3 金	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 ◎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 はくさい、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	きょうは ひなまつりこんだてです。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。	544					
6 月	ごはん	○	かにはんぺん こうやどうふのいりに オレンジ	ぎゅうにゅう、こうやどうふ とり、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	こうやどうふは なまのとうふを こおらせて、か んそうさせてつくります。むかしのひとの ちえと くふうで かんがえられた たべものです。	520					
7 火	スライSPAN	○	クリームに コーンフライ コールスローサラダ たくじょうドレッシング いちじくジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン、えび だっしふんにゅう	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、キャベツ きゅうり	スライスパン、じゃがいも ホワイトルウ、コーンフライ なたねあぶら、ドレッシング いちじくジャム	きょうのクリームには、あんじょうして たくさ んつくられている「チンゲンサイ」がはいって います。	560					
8 水	ごはん	○	あつやきたまご すきやき キャベツのたくあんあえ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく かまぼこ、なまあげ 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 たくあんづけ	ごはん、さとう、ごま	すきやきは ぎゅうにく、なまあげと はくさいや ねぎなどのやさいを しょうゆとさとうで あまか らくあじつけします。	522					
9 木	ソフトめん	○	ミートソース ツナキャベツ 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、おたにく 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	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。きゅうしょくように つく られためんです。	577					
10 金	ごはん	○	すぶた ちゅうかふうだいこんサラダ たくじょうドレッシング こざかな	ぎゅうにゅう、おたにく くきわかめ、こざかな	たまねぎ、にんじん、たけのこ さやいんげん、しいたけ だいこん、とうもろこし きゅうり	ごはん、でんぶん なたねあぶら、さとう	すぶたは したあじをつけたおたにくに でんぶ んをつけて あぶらであげ、いためたにんじんや たまねぎなどといっしょに あまずあんでからめ た ちゅうかりょうりです。	494					
13 月	ごはん	○	あげこめこぎょうざ(2こ) かふうコーンスープ かんでんサラダ 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、かんでん	とうもろこし、たまねぎ にんじん、チンゲンサイ しいたけ、きゅうり	ごはん、なたねあぶら 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 たまごをといて くわえたスープです。	559					
14 火	ごはん	○	さんまのにつけ うまに キャベツのかおりあえ しそふりかけ	ぎゅうにゅう、なまあげ こんぶ、さんまのにつけ	こんにやく、だいこん にんじん、キャベツ あおじそ、しそふりかけ	ごはん、さといも、さとう	キャベツには、ビタミンCがおおくふくまれて います。あえもの、サラダ、しるもの、いためものな ど どんなりょうりにも よくあいます。	514					
15 水	せきはん	○	チキンカツ ゆばいりすましる 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	きょうは、そつえんのおいおいこんだてです。 おめでたいひにつく せきはんと おたのしみデ ザートがつきます。	556					
16 木	こめこパン (こむぎいり)	○	チーズオムレツ ポークビーンズ コーンサラダ たくじょうドレッシング	ぎゅうにゅう、おたにく 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、とうもろこし	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。	529					

ねん かん 1年間をふりかえってみましょう



おしらせ

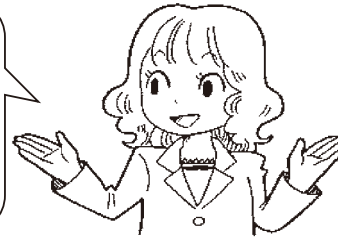
ざいりょう つごう
材料は都合によりかわることがあります。
は、かみかみメニューです。
しんこんだて
◎は、新献立です。お楽しみに。
ぎょうしゃらくそう
⊗は、業者直送です。容器は園で処理してください。

まいつき 19 にちは
「しょくいくのひ～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

みなさんは、えん いえ
園や家でどのような
しょくせいかつ おく
食生活を送りましたか。
ねんかん
1年間どのようにすごしてきたのか
かぞく せんせい ふ かえ
家族や先生たちと振り返ってみましょう。

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！



じぶん
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。

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



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。