

平成 29 年

4 月学校給食献立表

(中学校)



安城市南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	学校 盛り付け例
	主食	牛乳	主菜、副菜、その他の順序						
14 金	ごはん	○	牛肉のビビンバ 錦糸卵 春雨スープ Ⓢチーズドッグ	牛乳、ハム、牛肉、錦糸卵	にんじん、はくさい、ねぎ メンマ、黒きくらげ しいたけ、にんにく、もやし チンゲンサイ	ごはん、はるさめ、さとう 米油、ごま、ごま油 チーズドッグ	みなさんに人気のある「ビビンバ」を牛肉で調理しました。	850	B2
17 月	発芽玄米 ごはん	○	揚げえびしゅうまい (2 個) 中華飯 春雨サラダ 卓上中華風ドレッシング	牛乳、豚肉、いか えびしゅうまい	にんじん、たけのこ はくさい、たまねぎ チンゲンサイ、黒きくらげ きゅうり	発芽玄米ごはん、さとう でんぶん、ごま油 なたね油、はるさめ ドレッシング	8種類の食材を使用して中華飯の具を調理しました。中華飯にして食べましょう。	770	B2
18 火	赤飯	○	チキンハンバーグのいちじくソースかけ すまし汁 磯香あえ Ⓢお祝いデザート	牛乳、豆腐、かまぼこ チキンハンバーグ、焼きのり	みつば、にんじん えのきたけ、レモン果汁 キャベツ、もやし	赤飯、米油、いちじくジャム さとう、お祝いデザート	安城市産の「いちじく」を使って、ハンバーグのソースにしました。	803	A
19 水	米粉パン	○	タンドリーチキン ポークビーンズ みどりキャベツ (味つき)	牛乳、豚肉、ベーコン 大豆、タンドリーチキン	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	4月19日は「よいきゅうりの日」です。冬春きゅうり部会から寄贈されたきゅうりを使用しました。	748	C
20 木	ごはん	○	いかフライのレモン煮 ごんべい汁 キャベツのごまゆかり きらず揚げ	牛乳、鶏肉、豆腐 ミックスみそ、いかフライ	大根、にんじん、ねぎ レモン果汁、キャベツ ゆかり粉	ごはん、じゃがいも なたね油、さとう、ごま きらず揚げ	「ごんべい汁」は、「鴨とりごんべえ」から名づけられました。本来は「鴨」ですが、給食では「鶏肉」を使います。	820	A
21 金	小型 ロールパン	○	イタリアンスパゲティ ツナオムレツ フルーツゼリー ミックスナッツ	牛乳、豚肉、粉チーズ ツナオムレツ	キャベツ、たまねぎ にんじん、トマト パイナップル、もも	小型ロールパン スパゲティ、レモンゼリー ミックスナッツ	「イタリアン」とは「イタリア風」の意があります。スパゲティをトマト味で仕上げました。	767	C
24 月	わかめ ごはん	○	白身魚の香味ソースかけ (2 個) じゃがいもの白みそ汁 Ⓢパイナップル	牛乳、生揚げ、白みそ 白身魚フリッター、わかめ	にんじん、はくさい チンゲンサイ、ねぎ しょうが、レモン果汁 パイナップル	ごはん、じゃがいも なたね油、さとう	「白身魚のフリッター」にねぎ、しょうが、レモン果汁を入れた香りのよいタレをかけていきます。	747	A
25 火	ごはん	○	さわらの西京焼き 肉じゃが アーモンドあえ	牛乳、豚肉 さわらの西京焼き	こんにゃく、たまねぎ にんじん、さやいんげん もやし、キャベツ	ごはん、じゃがいも、さとう アーモンド	「西京焼き」とは主に白身の魚に白みそをみりんで伸ばした調味料に漬けて焼いたものを言います。	800	A
26 水	ごはん	○	豆腐のオイスターソース炒め 春巻 茎わかめ入りサラダ	牛乳、豚肉、豆腐 茎わかめ、春巻	たまねぎ、にんじん たけのこ、チンゲンサイ 黒きくらげ、もやし、きゅうり	ごはん、さとう、でんぶん ごま油、なたね油	「オイスターソース」は「かき油」とも言います。中国独特の調味料です。	884	A
27 木	麦ごはん	○	カレーライス 野菜ソテー コーヒートマト牛乳の素	牛乳、豚肉、チーズ 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 とうもろこし	麦ごはん、じゃがいも カレー粉 コーヒートマト牛乳の素	給食の「カレー」はいろいろなカレールウをブレンドして作ります。ブレンドすることでよりおいしくなります。	814	B2
28 金	ラーメン	○	広東風ラーメン かれないフライ ごまきゅうり 小袋ノンエッグタルタルソース 角チーズ	牛乳、ハム、かれないフライ 角チーズ	はくさい、もやし、にんじん ねぎ、メンマ、黒きくらげ きゅうり	ラーメン、ごま油、でんぶん なたね油、ごま ノンエッグタルタルソース	「かれないフライ」には成長期に必要な「カルシウム」が多く含まれています。	738	B1
摂取基準								820	

ご入学・ご進級おめでとうございます



学校給食は、教育の一環として位置付けられており、栄養バランスのとれた豊かな食事を提供することで、成長期にある子どもたちの心身の健康を増進し、体位の向上を図ることや、食に関する指導の生きた教材となるように、考えて作られています。地場産物を活用し、地域の郷土食や行事食を取り入れ、地域の文化や伝統に対する理解と関心を高めていきたいと考えています。

毎月、献立表を配布いたしますので、ご家庭の食事の参考にしてください。

学校給食の内容

★主食・牛乳・おかずの3つの柱からなっています。

主食…主にエネルギーのもとになる

・安城産の「あいちのかおりSBL」使用。
 ごはん週3回以上

・県内産小麦(きぬあかり)を20%使用
 ・米粉パンの米は安城産うるち米を80%使用
 パン 週1回程度

・県内産小麦(きぬあかり)をソフトめん20%、ラーメン50%使用
 ・国内産小麦(きぬあかり)をうどん・きしめん68%使用
 ソフトめん・ラーメン・うどん・きしめん(月1~2回)

牛乳…主に体の組織をつくる

牛乳が1本(200ml)つきます



おかず…〈主菜〉主に体の組織をつくる

〈副菜・副々菜〉主に体の調子を整える





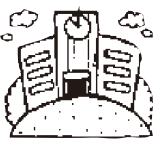



★保護者の方へ★

給食当番の順番が回ってきましたら、白衣の洗濯をお願いします。また、清潔なマスク、ナフキンの持参もお願いします。



学校給食の7つの目標

学校給食法第2条では学校給食の目標が次のように掲げられています。

- ① 適切な栄養の摂取による健康の保持増進を図ること。

- ② 日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び望ましい食習慣を養うこと。

- ③ 学校生活を豊かにし、明るい社交性及び協同の精神を養うこと。

- ④ 食生活が自然の恩恵の上になり立つものであることについての理解を深め、生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養うこと。

- ⑤ 食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、勤労を重んずる態度を養うこと。

- ⑥ 我が国や各地域の優れた伝統的な食文化についての理解を深めること。

- ⑦ 食料の生産、流通及び消費について、正しい理解に導くこと。

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。

*学校盛り付け例は、クラス掲示されている盛り付け例(A~C)を参考に盛り付けましょう。

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



にんじん

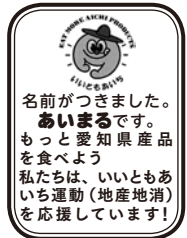


大豆



いちじくジャム

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。ごはんには混ぜるものや、めん料理は、主食として最初に書いてあります。



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。