

平成 29 年

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
5 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	おもにからだをつくる食品 <small>からだ しょうじょ しょうひん</small> おもに体の調子を整える食品	おもにからだをつくる食品 <small>からだ しょうじょ しょうひん</small> 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 <small>しょうひん</small> 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
	しょうしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳						
1 月	わかめ ごはん	○	ししゃもフリッター (2こ) ぶたにくとやさいのしょうがに おひたし	ぎゅうにゅう、ぶたにく ししゃもフリッター、わかめ	こんにやく、たまねぎ にんじん、さやいんげん しょうが、もやし、キャベツ	ごはん、じゃがいも、さとう なたねあぶら	「ししゃもフリッター」は、ほねごとたべられます。カルシウムがおおく ほねやはをじょうぶに してくれます。	654
2 火	ごはん	○	さばのぎんがみやき わかたけじる こまつなのごまあえ かしわもち	ぎゅうにゅう、とりにく わかめ、さばのぎんがみやき	にんじん、たけのこ、ねぎ えのきたけ、こまつな、もやし	ごはん、ごま、さとう かしわもち	「かしわもち」は、こどもがうまれて いえがつ づいていく といういみで えんぎのよいおかしで す。	600
8 月	むぎごはん	○	ハヤシライス カラフルソテー れいとうみかん	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー だっしふんにゅう、ソーセージ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、あかパプリカ キャベツ、とうもろこし、みかん	むぎごはん、じゃがいも ハヤシルウ、ごまあぶら	「れいとうみかん」は、そのままれいとうして でき たものではなく、みかんにこおりのまくを つ くり、かんそうを ふせぎ パサパサしないように つくっています。	689
9 火	スライス パン	○	えびカツ ◎やさいごろごまめストローネ やさいのあまずあえ こぶくろノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう、ベーコン ひよこまめ あかいんげんまめ あおえんどうまめ、えびカツ	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、セロリ キャベツ	スライスパン オリーブオイル なたねあぶら、さとう ノンエッグマヨネーズ	「やさいごろごまめストローネ」には、ひよこま めや あかいんげんまめ、あおえんどうまめが は いっています。スライスパンに えびカツとやさい のあまずあえを はさんでたべましょう。	702
10 水	ごはん	○	かにたま にくだんごだいずのスープ あおなのナムル アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう とりにくだんご、だいず かにたま、ごさかな	キャベツ、たまねぎ にんじん、しいたけ チンゲンサイ、もやし	ごはん、ごま、ごまあぶら アーモンド	かにたまは、「フヨウハイ」ともよばれ ちゅうご くの かんとりょうりの ひとつです。	614
11 木	ソフトめん	○	ミートソース とうもろこしのバターソテー にしおまっチャプリン	ぎゅうにゅう、ぶたにく とりレバー だっしふんにゅう、ベーコン	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	ソフトめん、じゃがいも ハヤシルウ、さとう、バター にしおまっチャプリン	「にしおまっチャプリン」のまっチャは、おちゃ のきにくろいおおいをかけて そだてられます。 しんめだけをつんで ていねいに いうすでひ いてつくります。	703
12 金	ごはん	○	さわらのたつたあげ ぎゅうにくとじゃがいものきんぴら キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく さわらのたつたあげ	しょうが、にんじん こんにやく、たけのこ ごぼう、ピーマン、キャベツ あおじそ	ごはん、じゃがいも、ごま さとう、なたねあぶら	さわらは、かんじで さかなへんにはるとかいて さわらとよみます。はるがしゅんのさかなで、せ いちょうにより よびながかります。	663
15 月	ごはん	○	チキンハンバーグ わふうカレーに いたれんこんサラダ たくじょうソイドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく なまあげ、チキンハンバーグ	たまねぎ、キャベツ にんじん、れんこん とうもろこし	ごはん、じゃがいも カレールウ、ごまあぶら ごま、ドレッシング	れんこんは、つちのなかのくきのおぶんを たべ るやさいです。かわをむいて じかんがたつと いう ろがわかります。そのため すみずにつけて いろ がかわるのをふせぎます。	713
16 火	ごはん	○	いわしのしょうがに しんじゃがいものそばろに キャベツのたくあんあえ	ぎゅうにゅう、とりにく はんぺん いわしのしょうがに	こんにやく、たまねぎ にんじん、グリーンピース キャベツ、たくあんづけ	ごはん、じゃがいも、さとう ごま	はるからなつのはじめごろにかけて しゅうかくし た じゃがいもが しんじゃがいもです。	609
17 水	ごはん	○	あげこめこぎょうざ (2こ) とうふとはるさめのちゅうかに もやしときゅうりのあえもの	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、こめこぎょうざ	にんじん、たまねぎ、ねぎ たけのこ、しょうが、もやし きゅうり	ごはん、はるさめ、さとう ごまあぶら、でんぷん なたねあぶら	とうふは、ちゅうごからつたわった たべもので す。しょうかがよく いちょうにやさしい しょうひ んです。	678
18 木	クロワッサン	○	ひじきいりオムレツ ソーセージとやさいのトマトスープ あおパイアのサラダ たくじょうクリーミードレッシング ねばヨーグルト	ぎゅうにゅう、ソーセージ ひじきいりオムレツ ねばヨーグルト	にんじん、たまねぎ、トマト あおパイア、きゅうり とうもろこし	クロワッサン、じゃがいも オリーブオイル、ドレッシング	あおパイアは、じゅくすまへのパイアです。 サラダやあえものにしてたべます。あおパイア は、いちょうのしょうかをたすけてくれます。	667
19 金	ごはん	○	とりにくのごまよごし いななじり しそきゅうり	ぎゅうにゅう、なまあげ ミックスみそ、とりにく	ごぼう、こんにやく だいこん、にんじん、ねぎ きゅうり、ゆかりこ	ごはん、さといも、でんぷん なたねあぶら、さとう、ごま	「とりにくのごまよごし」は、とりにくに したあじを つけて あぶらであげ ごま、さとう、しょうゆ、みり んのあまからいたれを からめてつくります。	674
22 月	ごはん	○	ごもくあつやきたまご なまあげとぶたにくのみそいため かいそうサラダ	ぎゅうにゅう、なまあげ ぶたにく、あかみそ ごもくあつやきたまご かいそうミックス	にんじん、たけのこ キャベツ、ねぎ、しょうが しいたけ、きゅうり とうもろこし	ごはん、さといも、さとう	かいそうは、とりにくい しょうひんのひとつで す。しょうもつせんいがおおく いちょうのちょう しを ととのえてくれます。	652

日曜	こん 献		だて 立	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	しゅじょく 牛乳							
23	火	うどん	○	カレーなんばん ぎゅうにくコロッケ みどりキャベツ(あじつき) かくチーズ	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、あぶらあげ かくチーズ	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、キャベツ、きゅうり	うどん、カレールウ でんぶん ぎゅうにくコロッケ なたねあぶら	「カレーなんばん」のなんばんは、とうがらしや ねぎをいれた りょうりのことをいいます。ピリか らで しょくよくがわかります。	691
24	水	ごはん	○	あいちのにくだんご(2こ) ちゅうかたまごスープ くるみあえ アセロラミニゼリー	ぎゅうにゅう、ベーコン たまご、あいちのにくだんご	はくさい、にんじん チンゲンサイ、くるきくらげ キャベツ	ごはん、はるさめ でんぶん、さとう、くるみ アセロラミニゼリー	「くるみあえ」のくるみは、けつえきを きれい にしてくれる はたらきがあります。また、しょく もつせんいがおおく ベンビをよぼうしてくれま す。	580
25	木	サンドイッチ ロールパン	○	ポイルソーセージ しろはなまめのポタージュ ポイルキャベツ こぶくろケチャップ	ぎゅうにゅう、しろはなまめ しろいんげんまめ、とりにく だっしふんにゅう ソーセージ	たまねぎ、にんじん キャベツ	サンドイッチロールパン じゃがいも、ホワイトルウ こめあぶら	しろはなまめは、いんげんまめのなかまで ゆで るとホクホクした しょっかんです。サンドイッチ ロールパンに、ポイルソーセージとポイルキャ ベツをはさんで ケチャップをつけてたべましょ う。	638
26	金	ごはん	○	あげしゅうまい(2こ) はっぼうさい ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく いか、しゅうまい、くきわかめ	たまねぎ、もやし、にんじん チンゲンサイ、たけのこ くるきくらげ、キャベツ	ごはん、でんぶん、さとう なたねあぶら、ごまあぶら	「はっぼうさい」の「はっぼう」とは、にくやぎよ かいるい、やさしいなど おおくのしゅるいのしょく ざいが はいっているといういみです。	621
29	月	ごこごはん	○	あじのいそペフライ いかだんごとやさいのスープに かんでんサラダ たくじょうコールスロドレッシング	ぎゅうにゅう、いかだんご ベーコン、あじのいそペフライ かんでん	にんじん、キャベツ グリーンアスパラガス きゅうり、とうもろこし	ごこごはん、じゃがいも なたねあぶら、ドレッシング	「あじのいそペフライ」のあじは、あじのよさか ら「あじ」とよばれるようになりました。しゅん は、はるからなつにかけてです。のうをかつぱ つにする えいようが おおくあります。	646
30	火	ごはん	○	たことやさいのはんぺん マーボービーンズ はるキャベツのなめたけあえ	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、だいち、あかみそ たことやさいのはんぺん	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく キャベツ、なめたけ	ごはん、さとう、でんぶん こめあぶら	はるキャベツの おいしいじきです。はがやわらか く、みずみずしく あまみがあります。また、ビタミン Uがおおく いちようを じょうぶにしてくれます。	628
31	水	わかめ ごはん	○	えびのからあげ ぶたじる さやいんげんとキャベツのあえもの ヨーグルトチーズ	ぎゅうにゅう、ぶたにく とうふ、あぶらあげ あかみそ、えびのからあげ ヨーグルトチーズ、わかめ	にんじん、ねぎ さやいんげん、キャベツ	ごはん、なたねあぶら ごま、さとう	「えびのからあげ」は、からごとたべることが できます。からにはカルシウムが おおくあり ほね やはを じょうぶにしてくれます。	611

せつしゅきじゅん 640

ちょうしょく ち げんき みなもと  
朝食は1日の元気の源

わたし からだ ね あいだ つか  
私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使います。  
とく のう が エネルギーとして使うブドウ糖は蓄えられる量  
かぎ に 限りがあるため、朝ごはんを食べないと、脳はエネル  
ギー不足になります。さらに朝ごはんには、からだ あさ き  
ことを知らせ、体温を上げて体を、活動モードにするス  
イッチを入れる役割もあります。  
さくねんど しょくせいかつ けつか あさ た  
昨年度の食生活アンケート結果で「朝ごはんを食べて  
きましたか」の問いに小・中学生とも約90%以上が食べ  
てきたと答えているが、朝ごはんの内容で「野菜を食べ  
た」と答えた小・中学生は約40%と少なかったです。

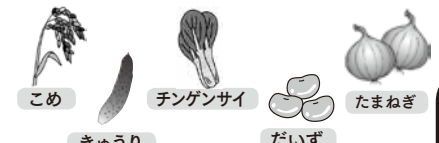
野菜たっぷりの朝ごはんにしよう!

- ①おひたし系茹で野菜(前日の晩ごはんより)+だし汁+溶き卵  
+しょうゆ=かきたま汁
- ②煮物系おかず(前日より)+だし汁+味噌=豚汁風味噌汁
- ③サラダのレタスなど(前日より)→野菜の千切り+中華スープ  
のもと+塩+水溶き片栗粉+溶き卵=中華風スープ  
(胡麻を入れればさらにパワーアップ!)

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 には「しょくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。

こんげつ 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



こんだては、きほんとして しゅさい、ふくさい、しろ  
もの、デザートのようにかいてあります。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。