

平成 29 年



5 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						
1 月	わかめごはん	○	ししゃもフリッター(2個) 豚肉と野菜の生姜煮 おひたし	牛乳、豚肉 ししゃもフリッター、わかめ	こんにゃく、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 なたね油	「ししゃもフリッター」は、骨ごと食べられます。カルシウムが多く、骨や歯を丈夫にしてくれます。	796	A
2 火	ごはん	○	さばの銀紙焼き 若竹汁 小松菜のごまあえ Ⓢかしわもち	牛乳、鶏肉、わかめ さばの銀紙焼き	にんじん、たけのこ、ねぎ えのきたけ、小松菜、もやし	ごはん、ごま、さとう かしわもち	「こどもの日」は「こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する」という日です。かしわ餅は、家系が絶えないという意味で縁起のよいおかしです。	804	A
8 月	ごはん	○	たこと野菜のはんぺん マーボービーンズ 春キャベツのなめ茸あえ	牛乳、豆腐、豚肉、大豆 赤みそ たこと野菜のはんぺん	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 米油	春キャベツのおいしい時期です。葉が柔らかく、みずみずしく甘みがあります。また、ビタミンUが多く胃腸を丈夫にしてくれます。	781	A
9 火	ごはん	○	五目厚焼き卵 生揚げと豚肉のみそ炒め 海そうサラダ	牛乳、生揚げ、豚肉 赤みそ、五目厚焼き卵 海そうミックス	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	海そうは、摂取しにくい食品のひとつです。食物繊維が多く、胃腸の調子を整えてくれます。	793	A
10 水	スライスパン	○	えびカツ ◎野菜ごろごろまめストローネ 野菜の甘酢あえ 小袋ノンエッグマヨネーズ	牛乳、ベーコン ひよこ豆、赤いんげん豆 青えんどう豆、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、なたね油 さとう ノンエッグマヨネーズ	「野菜ごろごろまめストローネ」には、ひよこ豆や赤いんげん豆、青えんどう豆が入っています。スライスパンに、えびカツと野菜の甘酢あえをはさんで食べましょう。	808	C
11 木	ごはん	○	いわしの生姜煮 新じゃがいものそぼろ煮 キャベツのたくあんあえ しそ味ひじき	牛乳、鶏肉、はんぺん いわしの生姜煮 しそ味ひじき	こんにゃく、たまねぎ にんじん、グリーンピース キャベツ、たくあん漬	ごはん、じゃがいも、さとう ごま	春から初夏にかけて出回る収穫したばかりのじゃがいもを新じゃがいもといいます。	784	A
12 金	うどん	○	カレーなんぼん 牛肉コロッケ みどりキャベツ(味つき) 角チーズ	牛乳、鶏肉、かまぼこ 油揚げ、角チーズ	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、牛肉コロッケ なたね油	「カレー南蛮」の南蛮は、とうがらしやねぎのことをいいます。ピリ辛で食欲がわきます。	770	B1
15 月	麦ごはん	○	ハヤシライス カラフルソテー 冷凍みかん	牛乳、豚肉、鶏レバー 脱脂粉乳、ソーセージ	たまねぎ、にんじん グリーンピース、赤パプリカ キャベツ、とうもろこし みかん	麦ごはん、じゃがいも ハヤシルウ、米油	「冷凍みかん」は、そのまま冷凍して出来たものではなく、みかんに氷の膜を作り、乾燥を防ぎパサパサしないように作られています。	844	B2
16 火	ごはん	○	揚げしゅうまい(3個) 八宝菜 中華あえ	牛乳、豚肉、いか しゅうまい、茎わかめ	たまねぎ、もやし、にんじん チンゲンサイ、たけのこ 黒きくらげ、キャベツ	ごはん、でんぶ、さとう なたね油、ごま油	「八宝菜」の「八宝」とは、肉や魚介、野菜など多くの種類の食材が入っているという意味です。	806	A
17 水	ごはん	○	かに玉 肉団子と大豆のスープ 青菜のナムル アーモンド小魚	牛乳、鶏肉団子、大豆 かに玉、小魚	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、ごま油 アーモンド	かに玉は、「フヨウハイ」ともよばれ広東料理のひとつです。	763	A
18 木	ごはん	○	鶏肉のごまよごし いなか汁 しそきゅうり	牛乳、生揚げ ミックスみそ、鶏肉	ごぼう、こんにゃく、大根 にんじん、ねぎ、きゅうり ゆかり粉	ごはん、さといも、でんぶ なたね油、さとう、ごま	「鶏肉のごまよごし」は、鶏肉に下味をつけて油で揚げ、ごま、砂糖、しょうゆ、みりんの甘辛いたれをからめたものです。	830	A
19 金	ソフトめん	○	ミートソース とうもろこしのバターソテー Ⓢ西尾抹茶プリン	牛乳、豚肉、鶏レバー 脱脂粉乳、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 西尾抹茶プリン	「西尾抹茶プリン」の抹茶は、立春から十八日目から茶摘が盛んになります。この時期の新茶は「一番茶」といい、縁起のよいものです。	882	B1
22 月	ごはん	○	愛知の肉団子(3個) 中華卵スープ くるみあえ アセロラミニゼリー	牛乳、ベーコン、卵 愛知の肉団子	はくさい、にんじん チンゲンサイ、黒きくらげ キャベツ	ごはん、はるさめ でんぶ、さとう、くるみ アセロラミニゼリー	「くるみ和え」のくるみは、血液をきれいにしてくれる働きがあります。また、食物繊維が多くあります。	748	A

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						
23 火	五穀ごはん	○	あじの磯辺フライ いか団子と野菜のスープ煮 寒天サラダ 卓上コールスロードレッシング	牛乳、いか団子、ベーコン あじの磯辺フライ、寒天	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	五穀ごはん、じゃがいも なたね油、ドレッシング	「あじの磯辺フライ」のあじは、味の良さから「あじ」と呼ばれるようになりました。旬は、春から夏にかけてです。脳を活発にする栄養が多くあります。	773	A
24 水	サンドイッチ ロールパン	○	ポイルソーセージ 白花豆のポタージュ ポイルキャベツ 小袋ケチャップ	牛乳、白花豆 白いんげん豆、鶏肉 脱脂粉乳、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 米油	白花豆は、いんげん豆の一種で白い豆です。ゆでるとホクホクした食感です。食物繊維が多く含まれています。サンドイッチロールパンにソーセージとポイルキャベツをはさんで食べましょう。	776	C
25 木	ごはん	○	揚げ米粉ぎょうざ(3個) 豆腐と春雨の中華煮 もやしときゅうりのあえもの	牛乳、豆腐、豚肉 米粉ぎょうざ	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 ごま油、でんぷん、なたね油	豆腐は、中国から伝わった食べ物です。消化がよく胃腸にやさしい食品です。	888	A
26 金	クロワッサン	○	ひじき入りオムレツ ソーセージと野菜のトマトスープ 青パパイアのサラダ 卓上コーンクリーミードレッシング 根羽ヨーグルト	牛乳、ソーセージ ひじき入りオムレツ 根羽ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、トマト 青パパイア、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	青パパイアは、熟す前のパパイアです。サラダや和え物などにして食べます。青パパイアは、胃腸の消化を助けてくれたり、脂肪や糖分の代謝を高めてくれます。	762	C
29 月	わかめ ごはん	○	えびの唐揚げ 豚汁 さやいんげんとキャベツのあえもの ヨーグルトチーズ	牛乳、豚肉、豆腐、油揚げ 赤みそ、えびの唐揚げ 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、なたね油、ごま さとう	「えびの唐揚げ」は、殻ごと食べることができます。殻にはカルシウムが多くあり骨や歯を丈夫にしてくれます。	760	A
30 火	ごはん	○	チキンハンバーグ 和風カレー煮 炒めれんこんサラダ 卓上ソイドレッシング	牛乳、豚肉、生揚げ 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、米油、ごま ドレッシング	れんこんは、土の中の茎の部分を食べる野菜です。空気に触れると色が変わります。そのため酢水につけて色が変わるのを防ぎます。	882	A
31 水	ごはん	○	さわらの竜田揚げ 牛肉とじゃがいものきんぴら キャベツのかおりあえ	牛乳、牛肉 さわらの竜田揚げ	しょうが、にんじん こんにゃく、たけのこ ごぼう、ピーマン、キャベツ 青じそ粉	ごはん、じゃがいも、ごま さとう、なたね油	さわらは、魚へんに春と書いてさわらと読みます。春が旬の魚です。成長により呼び名が変わります。	828	A



朝食は1日の元気の源



私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使います。特に脳がエネルギーとして使うブドウ糖は蓄えられる量に限りがあるため、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、体に朝が来たことを知らせ、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。

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

(胡麻を入れれば更にパワーアップ!)

摂取基準

820

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。
*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)を参考にして盛り付けましょう。

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



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。