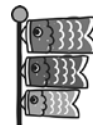


平成 29 年

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)



安城市南部学校給食共同調理場

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	がっこう 学校 盛り付け例
	しゅしょく 主食	ぎゅうじょう 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	A	
2 火	ごはん	○	さばのぎんがみやき わかたけじる こまつなごまあえ Ⓢ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	A	
8 月	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、だいず、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 いちょうを じょうぶにしてくれます。	628	A	
9 火	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 しょくひんのひとつです。しょく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	A	
10 水	スライスパン	○	えびカツ ◎やさいごろごろまめストローネ やさしいあまみあえ 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	「やさいごろごろまめストローネ」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 えびカツとやさしいあまみあえを はさんでたべましょう。	702	C	
11 木	ごはん	○	いわしのしょうがに しんじゃがいものそぼろに 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	A	
12 金	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	B1	
15 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、こめあぶら	「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	B2	
16 火	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 くろきくらげ、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、やさいなど おおくのしめるいのしょくざいが はいっているといういみです。	621	A	
17 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 アーモンドござかな	ぎゅうにゅう とりにくだんご、だいず かにたま、ござかな	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	A	
18 木	ごはん	○	とりにくのごまよごし いなかじる 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、でんぶん 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	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 Ⓢ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 そでたられます。しんめだけをつんで ていねいに いしうすでひいて つくります。	703	B1	
22 月	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、くろきくらげ 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 べんぴをよぼうしてくれま	580	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	ごこごはん	○	あじのいそべフライ いかだんごとやさいのスープに かんてんサラダ たくじょうコールスロードレッシング	ぎゅうにゅう、いかだんご ベーコン あじのいそべフライ かんてん	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	「あじのいそべフライ」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	A
24 水	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	C
25 木	ごはん	○	あげこめごきょうざ(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、こめごきょうざ	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、でんぶん なたねあぶら	とうふは、ちゅうごくからつたわった たべもの です。しょうかがよく いちようにやさしい しよくひんです。	678	A
26 金	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 たくじょうコーンクリーミードレッシング ねぼヨーグルト	ぎゅうにゅう、ソーセージ ひじきいりオムレツ ねぼヨーグルト	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	C
29 月	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 ほねやをは しょうぶにしてしてくれます。	611	A
30 火	ごはん	○	チキンハンバーグ わふうカレーに いためれんこんサラダ 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、こめあぶら ごま、ドレッシング	れんこんは、つちのなかのくきのぶおんを たべる やさいです。かわをむいて じかんがたつと いろがかわります。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	A
31 水	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 よびながかわります。	663	A

**ちょうしょく**  
**朝食は1日**

わたし からだ ね あいだ  
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  
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。

**げんき** **みなもと**  
**の元気の源**

**野菜たっぷり朝ごはんにしよう!**

- 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!)

せっしゅきじゅん 640

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。  
\*がっこうもりつけれいは、クラスけいじされてい る もりつけれい(A~C)をさんこうにして もりつけましよう。  
まいつき19にちは「しよくいくのひ~おうちでごはんのひ~」です。  
こんげつ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

こめ きゅうり チンゲンサイ だいず たまねぎ

こんだては、きほんとして しよくい、ふくさい、しるもの、デザートのに かいてあります。ごはんにまぜるものや めんりょうりは、しよくとして さいしょくにかいてあります。

**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。