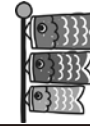


平成 29 年

がっ こう きゅうしよく こんだて ひょう
5 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	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
	しよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳			しよくさい 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 月	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 ごま、さとう、しょうゆ、みりんの あまから いたれを からめたものです。	538							
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	わかたけじるは「わかめ」と「たけのこ」をいれ た はるの しるものです。	524							
8 月	ごはん	○	◎にんじんいりしゅうまい はっぼうさい ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか にんじんいりしゅうまい 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 ごまあぶら	はっぼうさいは、にくや やさいなど たくさん の しめるいのごを いためたちゅうかりょうりです。	471							
9 火	ソフトめん	○	ミートソース ツナいため いちごぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう、ぶたにく 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、しめじ	ソフトめん、じゃがいも ハヤシルウ、さとう いちごぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅうは、えいようかのたかいしよくひん です。むかしは、くすりといわれていたほど です。	568							
10 水	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 たくじょうあおじそドレッシング	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	かいそうには、おなかのちょうしを ととのえる しよくもつせんいが おおく ふくまれています。	533							
11 木	スライSPAN	○	えびカツ ソーセージとやさいのトマトスープ みどりキャベツ たくじょうソース	ぎゅうにゅう、ソーセージ えびカツ	にんじん、たまねぎ、トマト キャベツ、きゅうり	スライSPAN、じゃがいも さとう、なたねあぶら	えびカツは、えびを すりつぶして かため、ころ もをつけてあげたものです。きゅうしよくでは さかなのすりみも はいっています。	508							
12 金	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 たくじょうごまドレッシング	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 ドレッシング	れんこんは あなが あいていて「みとおしがよ い」ことから、えんぎのよい たべものとされてい ます。	564							
15 月	ごこごはん	○	チキンカツ いかだんごとやさいのスープに もやしときゅうりのあえもの たくじょうトンカツソース	ぎゅうにゅう、いかだんご ベーコン、チキンカツ	にんじん、キャベツ グリーンアスパラガス、もやし きゅうり	ごこごはん、じゃがいも なたねあぶら、さとう	いかは つかれをはやくとってくれたり、けっか んのびょうきを よぼうしてくれる「タウリン」が おおくふくまれています。	519							
16 火	ごはん	○	たことやさいのはんぺん マーボービーンズ 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 ごまあぶら、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。	505							
17 水	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 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、しゅんのみかんのおいしさ を たもつために -30度で しゅんかんれい とうしています。	550							
18 木	クロワッサン	○	ひじきいりオムレツ ◎やさいごろごろめストローネ 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	ぎゅうにゅう、ベーコン ひよこまめ、あかえんどうまめ あおえんどうまめ ひじきいりオムレツ	たまねぎ、にんじん チンゲンサイ、あおパイア きゅうり、とうもろこし	クロワッサン、オリーブオイル ドレッシング	やさいごろごろめストローネには、ひよこま め、あかえんどうまめ、あおえんどうまめが は いっています。	501							
19 金	わかめごはん	○	あじのフリッター ぶたにくとやさいのしょうがに チンゲンサイのソテー	ぎゅうにゅう、ぶたにく あじのフリッター、ベーコン 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、チンゲンサイ とうもろこし	ごはん、じゃがいも、さとう なたねあぶら、でんぶん	しょうがには しよくよくを ましたり、わるいきん を やっつけてくれる せいぶんが ふくまれてい ます。	516							
22 月	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 おひたし	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、もやし、キャベツ	ごはん、じゃがいも、ごま さとう、なたねあぶら	さわらは、さかなへんには はる とかいて「鱈(さ わら)」とよみます。はるがしゅんのさかなで す。	539							

日曜	こん 献		だて 立	めい 名	からだ おもに体をつくる食品	からだ ちようし ととの 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
	しゅしょく 主食	ぎゅうじゆ 牛乳							
23	火	サンドイッチ ロールパン	○	やきソーセージ しろはなまめのポタージュ やさいのあまずあえ たくじょうつぶつぶケチャップ	ぎゅうにゆう、しろはなまめ しろいんげんまめ、とりにく だっしふんにゆう、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、さとう	ポタージュは フランスリョウリの スープのことを いいます。なかに 入れる ざいりょうなどでいろ いろなスープになります。	518
24	水	ごはん	○	にくだんごのてりやき ちゅうかたまごスープ ごまキャベツ きらずあげ	ぎゅうにゆう、ベーコン、たまご にくだんご	たけのこ、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、でんぷん ごま、きらずあげ	「くろきくらげ」は きのこのなかまです。きのこの えいように くわえて けつえきをつくる てつぷ んをおおふくんでいいます。	497
25	木	うどん	○	カレーなんばん やさいコロッケ えだまめ	ぎゅうにゆう、とりにく かまぼこ	にんじん、たまねぎ、ねぎ えだまめ	うどん、カレールウ、でんぷん やさいコロッケ、なたねあぶら	えだまめは、だいつの わかみを えだつきの ままゆでたべたのが なまえの ゆらいといわ れています。	531
26	金	ごはん	○	いわしのしょうがに じゃがいもとそぼろにつけ さやいんげんのごまあえ	ぎゅうにゆう、とりにく あぶらあげ、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 さやいんげん	ごはん、じゃがいも、さとう ごま	しんじゃがいもは、かわが うすく すいぶんが おおく ねっとりかんがあります。	520
29	月	ごはん	○	あげぎょうざ(2こ) とうふとはるさめのちゅうかに きゅうりとわかめのちゅうかふうすのもの	ぎゅうにゆう、とうふ ぶたにく、ぎょうざ、わかめ	にんじん、たまねぎ、ねぎ たけのこ、しょうが、きゅうり	ごはん、はるさめ、さとう でんぷん、なたねあぶら、ごま ごまあぶら	はるさめは、かんじて「春雨(はるのあめ)」と かきます。まめのでんぷんから つくれる ほそ いめんです。	549
30	火	わかめ ごはん	○	さんまのオレンジに ぶたじる キャベツのたくあんあえ アセロラミニゼリー	ぎゅうにゆう、ぶたにく とうふ、あぶらあげ、あかみそ さんまのオレンジに、わかめ	にんじん、ごぼう、ねぎ キャベツ、たくあんづけ	ごはん、ごま アセロラミニゼリー	ぶたにくには、つかれを とつくれたり イライ ラをふせぐ ビタミンB1がおおふくまれています。	548
31	水	ごはん	○	かにたま にくだんごだいつのスープ あおなのナムル	ぎゅうにゆう、とりにくだんご だいつ、かにたま	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、こめあぶら、さとう でんぷん、ごま、ごまあぶら	かにたまは、ほぐしたかにのみと やさいを たま ごにまぜて やき、あんをかけた ちゅうごくりよ うりです。	475

せつしゆきじゆん 510

はやね はやお あさ
早寝・早起き・朝ごはん

朝ごはん
体が自覚める



わたし 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。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ります。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。

①主食	②主菜	③副菜	④汁もの/飲みもの
<p>たんすいぶつ おお ふく 炭水化物を多く含 み、エネルギー源にな ります。</p>	<p>せいちようき か 成長期に欠かせ ないたんぱく質を多 く含みます。</p>	<p>むきしつ 無機質、ビタミン、 食物繊維などを多く 含みます。</p>	<p>すいぶん 水分があるので、 食事が食べやすくな ります。</p>

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。
◎は、新献立です。お楽しみに。
◎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「しょくいのか〜おうちでごはんのひ〜」です。

こんげつのかきゅうしょくにとうじようする
「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの

<p>こめ きゅうり</p>	<p>チンゲンサイ だいつ</p>	<p>たまねぎ</p>
----------------	-------------------	-------------

こんだては、きほんとして しゅさい、ふくさい、しるもの、
デザートのかいにてあります。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。

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。