

平成 29 年

がっこうきゅうしょくこんだてひょう  
**6 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
	しゅしゆく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳		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		
1 木	ツイスト ロールパン	○	パンプキンオムレツ ポテのドイツふう コールスローサラダ たくじょうコールスロ ードレッシング いちじくジャム	ぎゅうにゅう フランクフルトソー セージ パンプキンオムレツ	たまねぎ、にんじん とうもろこし、グ リンピース キャベツ、きゅう り	ツイストロール パン じゃがいも、ドレ ッシング いちじくジャム	こんねんどから、と しよかんしよさんと の コ ラボメニューをだ します。こんかいは 、パンプキンオム レツです。「こま ったさんの オムレ ツ」など たまごを たくさんつかった ほんを よんでま しょう。	705
2 金	ごはん	○	きりぼしだいこん のそぼろどんのぐ たこのからあげ じゃがいものしろ みそしる	ぎゅうにゅう、な まあげ わかめ、しろみ そ たこのからあげ 、とり	にんじん、はくさ い、ねぎ きりぼしだいこ ん さやいんげん、し ょうが	ごはん、じゃがい も なたねあぶら、さ とう	たこは、かみごた えのある たべも のです。かみか みパワーには、は をじょうぶにし 、あたまのはた らきをよくし、だ えきがたくさん でて しょうか をたすけるなど よいこうがあり ます。	615
5 月	ごはん	○	あじのなんばんづ け(2こ) ふだまじる れいとうみかん やさいふりかけ	ぎゅうにゅう、と りにく かまぼこ、あじ のからあげ	チンゲンサイ、に んじん みつば、えのき たけ、ねぎ みかん、やさい ふりかけ	ごはん、ふ、な たねあぶら さとう	あじは、あじがよ いから そのなま えがついたとい われます。からだ のせいちょうを たすける たんば くしつ、のうは たらきをたかめ る よいしつも あります。	583
6 火	ソフトめん	○	カレーソース にくだんごのケ チャップに(2こ) ☆パイナップル	ぎゅうにゅう、ふ たにく とりレバー、だ っしふんにゅう にくだんごのケ チャップに	たまねぎ、にん じん グリーンピース、 パイナップル	ソフトめん、じゃ がいも カレールウ	パイナップルは、 にくりょうりの つけあわせに すると たんばく しつ、のしょう かをたすけます。	697
7 水	ごはん	○	ねぎいりたまご やき まめじゃが きゅうりとわか めのすのもの こざかな	ぎゅうにゅう、ふ たにく だいち、ねぎい りたまごやき わかめ、こざ かな	こんにやく、た まねぎ にんじん、さや いんげん きゅうり	ごはん、じゃがい も、さとう ごま	6が4か～10か は、「はとくちの けんこうしゅう かん」です。よ くかんで たべ てもらいたいの で かみかみメ ニューの こざ かなをつけまし た。	614
8 木	スライス パン	○	こめこちキンナ ゲット(2こ) ごぼうとえだま めのサラダ オニオンスープ たくじょうノ ンエッグマヨネ ーズ だいちチョコク リーム	ぎゅうにゅう、 ベーコン こめこちキン ナゲット	にんじん、たま ねぎ ローストオニ オン、ごぼう とうもろこし、 えだまめ	スライスパン、 じゃがいも なたねあぶら、 ごま、さとう ノンエッグマ ヨネーズ だいちチョコ クリーム	ごぼうは、かみ ごたえがあり 、しよくもつせ んい がおおいので おなかのちょう しをよくします。 う すあじをつけ ていますが、マ ヨネーズをか けて たべると たべ やすいです。	734
9 金	ごはん	○	ポークシチュー はちみつレモン サラダ かみかみまめ	ぎゅうにゅう、 ふたにく とりレバー、だ っしふんにゅう かみかみまめ	たまねぎ、にん じん グリーンピース 、キャベツ きゅうり、とう もろこし レモンかじゅう	ごはん、じゃがい も ハヤシルウ、 オリーブオイ ル はちみつ、さ とう	よくかんでたべ てもらうため に「かみかみ まめ」をつけ ました。みな さんは よく かんでいま すか?1くち 20～30かい かんで たべ ましょう。	641
12 月	ごはん	○	こめこいか フライのレモン に うまに アーモンドあ え	ぎゅうにゅう、 すりみだん ご かくあげ、こ んぶ こめこいか フライ	こんにやく、 にんじん さやいんげ ん、レモンか じゅう ほうれんそう 、キャベツ	ごはん、じゃ がいも、さ とう なたねあぶ ら、アー モンド	いかフライのレ モンには、に んきのある メニュー です。きょう は、こむぎア レルギーの ひとも た べられるよ うに こめこ このパンこ のいか フライです。	682
13 火	ごはん	○	さばのみそに ぶたにくとや さいのほそぎ りいため ゆかりあえ	ぎゅうにゅう、 ふたにく さばのみそに	キャベツ、にん じん、ピー マン たけのこ、く ろきくらげ しょうが、に んにく、き ゅうり もやし、ゆか りこ	ごはん、さ とう、ごま あぶら でんぶ ん	さばは、あお ぎかなのお うさまで す。からだ によいあぶ らがおお く、ちをサ ラサラに し、のう はたらきを よくしま す。	611
14 水	わかめ ごはん	○	いりどうふ コロッケ ポイルキャ ベツ たくじょう ソース	ぎゅうにゅう、 とうふ ぶたにく、 わかめ	にんじん、た けのこ チンゲンサイ 、しいたけ キャベツ	ごはん、さ とう、でん ぶ ん コロッケ、 なたねあ ぶら	きょうの コロッケ は、シ ンプルな じゃがい も コロッケ です。じゃ がいもに は、でん ぶ んやビ タ ミンCが お お く ふ く ま れ て い ま す。 コ ロ ケ と ポ イ ル キャ ベ ツ に ソ ー ス を か け て た べ ま し ょう。	688
15 木	むぎごはん	○	カレーライス アスパラガス とコーンのソ テー フルーツゼ リー	ぎゅうにゅう、 ふたにく チーズ、だ っしふんに ゅう ベー コン	たまねぎ、に んじん、 グ リン ピ ー ス グ リ ー ン ア ス パ ラ ガ ス と う も ろ こ し 、 キャ ベ ツ パイ ナ ッ プ ル 、 も も	むぎご はん、 じゃ がい も カ レ ー ル ウ 、 こ め あ ぶ ら サイ コ ロ ゼ リー	いまがしゅ んのグ リ ー ン ア ス パ ラ ガ ス を と う も ろ こ し と い っ し ょ に い た め ま し た。 フ ル ー ツ ゼ リー は、 と う め い カ ッ プ に い れ て く ば り ま し ょう。	674
16 金	ごはん	○	◎あおじそハン バーグのいち じくソースか け あんじょう たなばた みそにゅう めん キャベツ とみか わみど りのゆか りあえ ☆がまご おり みかん ゼリー	ぎゅうにゅう、 うずらたま ご あかみそ、 あお じそ ハン バ ー グ	とうがん、 チン ゲ ン サ イ に ん じ ん 、 オ ク ラ レ モ ン か じ ゅう 、 キャ ベ ツ き ゅう り 、 と う も ろ こ し 、 ゆ か り こ	ごはん、 そう め ん 、 こ め あ ぶ ら い ち じ く ジャ ム 、 ご ま が ま ご お り み かん ゼ リー	『あ い ち を た べ る が っ こ う き ゅう し ょ く の ひ』 の こ ん だ て で す。 あ ん じ ょう し ょ ん の い ず み そ う め ん 、 チ ン ゲ ン サ イ 、 い ち じ く 、 た ま ね ぎ な ど ち い き の た べ も の を お お く つ か っ て い ま す。	650

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							
19月	ごはん	○	マーボー豆腐 えびわかめはんぺん はるさめサラダ たくじょうあおじそドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ あかみそ、えびわかめはんぺん	たまねぎ、にんじん、たけのこ ねぎ、くろきくらげ、にんにく しょうが、きゅうり、とうもろこし	ごはん、さとう、でんぶ こめあぶら、はるさめ	はるさめは、ほそくながいかたが、はるのあめ をおもわせることから このなまえがつきまし た。すのもの、サラダなどさっぱりとしたりょうり によくつかいます。	644	
20火	サンドイッチ バンズパン	○	こめこしろみぎかなフライ コーンスープ みどりキャベツ こぶくろノンエッグタルタルソース	ぎゅうにゅう、ベーコン こめこしろみぎかなフライ	とうもろこし、たまねぎ にんじん、グリーンピース キャベツ、きゅうり	サンドイッチバンズパン じゃがいも、こめあぶら ホワイトルウ、なたねあぶら ノンエッグタルタルソース	しろみぎかなフライには、ホキという くせがな くたべやすい さかなをつかっています。パン に、さかなフライ、みどりキャベツ、タルタルソ ースをはさんで たべましょう。	688	
21水	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため ざくざくじる ☆チーズドッグ	ぎゅうにゅう、とうふ、ぶたにく	にんじん、ねぎ、こんにやく ごぼう、たまねぎ、キャベツ しょうが	ごはん、さといも、でんぶ チーズドッグ	ざくざくじるは、ふくしまけんのきょうどりょうりです。「こぼ んやのうさくぶつがざくざく」と、しょうばいはんじょうやほう さくをねがったところから なづけられたといわれています。	660	
22木	こめこパン	○	こめこししゃもフライのこみソースかけ(2こ) チリコンカン こふきいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、ベーコン だいたい、ひよこまめ、あかいげんまめ こめこししゃもフライ	たまねぎ、にんじん、トマト ねぎ、しょうが、レモンかじゅう	こめこパン、こめあぶら ハヤシルウ、なたねあぶら さとう、じゃがいも	チリコンカンは、アメリカのりょうりです。ひよこまめ、 あかいげんまめなどのまめ、にく、やさいをケチャップ やハヤシルウであじをつけて、たべやすくしています。	735	
23金	むぎごはん	○	ビビンバ きんしたまご ちゅうかふうスープ ☆フルーツミックスヨーグルト	ぎゅうにゅう、かまぼこ ぶたにく、きんしたまご フルーツミックスヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にら くろきくらげ、メンマ、しいたけ にんにく、もやし、チンゲンサイ	むぎごはん、はるさめ でんぶ、さとう、こめあぶら ごま、ごまあぶら	ビビンバには、にくだけでなく たくさんのやさ いをつかっています。あんじょうでたくさんつ くっている チンゲンサイもはっています。	655	
26月	わかめ ごはん	○	はるまき いかだんごのあまじうため もやしのナムル コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぎゅうにゅう、いかだんご はるまき、わかめ	たまねぎ、にんじん、ピーマン しいたけ、もやし、きゅうり しょうが	ごはん、さとう、でんぶ こめあぶら、なたねあぶら ごまあぶら コーヒーぎゅうにゅうのもと	ナムルは、かんこくのかていりょうりです。やさ いやんさいを、ちょうみりょうと ごまあぶらで あえたものです。きょうは、もやしときゅうりをゆ で、あじつけしました。	675	
27火	はつが げんまい ごはん	○	ちゅうかはん かにしゅうまい オレンジ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか かにしゅうまい	にんじん、たけのこ、はくさい たまねぎ、チンゲンサイ くろきくらげ、オレンジ	はつがげんまいごはん、さとう でんぶ、ごまあぶら	はつがげんまいは、げんまいを はつがさせるこ とで やわらかく たべやすくなり、えいようもふ えるなど けんこうによいこめです。ちゅうかはん にして たべましょう。	592	
28水	ごはん	○	チキンライスのぐ ぶたにくのたまごまき ソーセージとコーンのクリームに	ぎゅうにゅう、ソーセージ ベーコン、だっしふんにゅう ぶたにくのたまごまき、とりにく	たまねぎ、にんじん とうもろこし、グリーンピース マッシュルーム、トマト	ごはん、じゃがいも ホワイトルウ、こめあぶら さとう	チキンライスは、にほんうまれのりょうりです。トマト ケチャップであじつけており、ガンやろうかをふせ ぐ「リコピン」というえいようをとることができま	718	
29木	きしめん	○	ごもくきしめん こめこかきあげ いそかあえ	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、あぶらあげ、やきのり	にんじん、ねぎ、しいたけ こめこかきあげ、キャベツ もやし	きしめん、さとう、なたねあぶら	きしめんは、あいちけんのきょうどりょうりです。 はじまりは、かりやしのめいぶつ「ひらうちう どん」で、きじにくをつかだったので「きじめん」か ら「きしめん」になったともいわれます。	596	
30金	ごはん	○	いわしのにつけ こうやどうふのいりに チンゲンサイのごまあえ	ぎゅうにゅう、こうやどうふ とりにく、はんぺん いわしのにつけ	こんにやく、にんじん さやいんげん、チンゲンサイ もやし	ごはん、さといも、さとう、ごま	こうやどうふは、とうふをこおらせて かんそうさ せたものです。たんぱくしつや カルシウムなど だいたいのえいようがおおく、ほそんのきく にほ んでむかしからたべられているしよくだい	607	

**6月16日(金)は**  
**「愛知を食べる学校給食の日」**  
のメニューです!

愛知県や安城市でとれる食べ物を17品使い、みなさん  
に食べて欲しい大豆・れんこん・切干し大根などを入  
れて栄養満点にしています。また、安城らしさを表現した  
メニューです。  
詳しくは、家庭配布のサーモン色のリーフレットを見てください。

**作ってみませんか! 給食の味**  
いかフライのレシピ 煮

【材料】1人分

- ・いかフライ 50g 適量
- ・揚げ油
- ・レモンソース
  - ・しょうゆ 5g
  - ・みりん 5g
  - ・さとう 4g
  - ・レモン果汁 1g
  - ・水 2g

【作り方】

- ①いかフライを油で揚げる。
- ②しょうゆ、みりん、さとう、レモン果汁、水を加熱してレモンソースを作る。
- ③いかフライに、②のレモンソースをかける。

**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「しよいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。

こんげつ(きゅう)しよ(く)にと(う)じょう(す)る  
「あんじょう(し)」と「となりのし」とでとれるたべもの

※人気メニューで  
す。簡単ででき  
ますので、ぜひご  
家庭でも作ってみ  
てください。

※レモンソース  
は、他のフライも  
のでも合うと思  
います。

こんだては、きほ  
んとしてしゆさい、  
ふくさい、しるも  
の、デザート(の)じゆ  
んにかいてありま  
す。ごはん(に)まぜ  
るものやめんりょう  
りは、しゆしよ(く)と  
してさいしよ(く)にか  
いてあります。

名前がきまりました。  
あい(ま)る(で)す。  
や(と)あ(い)ち(の)しよ(く)の  
を(た)べ(ま)す(よ)う。  
私(た)ち(は)は、  
い(い)ち(の)あ(い)ち(の)しよ(く)の  
(地産地消)を(あ)ら  
わ(せ)て(い)ま(す)!

こめ きゅうり チンゲンサイ たまねぎ だいたい あかじそ にんじん ピーマン そうめん いちじく(じ)ゃム

**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。