

平成 29 年



# 6 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 木	ごはん	○	豚肉の生姜炒め ざくざく汁 ㊦チーズドッグ	牛乳、豆腐、豚肉	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、でんぷん チーズドッグ	ざくざく汁は、福島県の郷土料理です。「小判や 農作物がざくざく」と、商売繁盛や豊作を願った ところから名づけられたとも言われます。	802	A
2 金	米粉パン	○	米粉ししゃもフライの香味ソースかけ(2個) チリコンカン 粉ふきいも	牛乳、豚肉、ベーコン、大豆 ひよこ豆、赤いんげん豆 米粉ししゃもフライ	たまねぎ、にんじん、トマト ねぎ、しょうが、レモン果汁	米粉パン、米油、ハヤシルウ なたね油、さとう じゃがいも	チリコンカンは、アメリカの料理です。ひよこ 豆、赤いんげん豆などの豆類、肉、野菜をケ チャップやハヤシルウで味付けし、食べやすくし ています。	814	C
5 月	わかめ ごはん	○	いり豆腐 コロッケ ポイルキャベツ 卓上ソース	牛乳、豆腐、豚肉、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、でんぷん コロッケ、なたね油	今日のコロッケは、シンプルなじゃがいもコロッ ケです。じゃがいもには、でんぷんやビタミンC が多く含まれています。	857	A
6 火	ごはん	○	ねぎ入り卵焼き 豆じゃが きゅうりとわかめの酢の物 小魚	牛乳、豚肉、大豆 ねぎ入り卵焼き、わかめ 小魚	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月4日～10日は、「歯と口の健康週間」で す。よくかんで食べてもらいたいので、かみかみ メニューの小魚をつけました。	756	A
7 水	スライス パン	○	米粉チキンナゲット(2個) ごぼうと枝豆のサラダ オニオンスープ 卓上ノンエッグマヨネーズ 大豆チョコクリーム	牛乳、ベーコン 米粉チキンナゲット	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、枝豆	スライスパン、じゃがいも なたね油、ごま、さとう ノンエッグマヨネーズ 大豆チョコクリーム	ごぼうは、かみごたえがあり、食物せんいが多い ので便秘を予防します。薄味をつけています が、マヨネーズをかけるのと食べやすいです。	881	C
8 木	麦ごはん	○	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	牛乳、豚肉、チーズ 脱脂粉乳、ベーコン	たまねぎ、にんじん グリーンピース 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	麦ごはん、じゃがいも カレールウ、米油 サイコロゼリー	今が旬のグリーンアスパラガスをとうもろこしと 一緒に炒めました。	823	B2
9 金	きしめん	○	五目きしめん 米粉かき揚げ 磯香あえ 型抜きチーズ	牛乳、鶏肉、かまぼこ 油揚げ、焼きのり 型抜きチーズ	にんじん、ねぎ、しいたけ 米粉かき揚げ、キャベツ もやし	きしめん、さとう、なたね油	きしめんは愛知県の郷土料理です。ルーツは刈 谷市の名物の「平打ちうどん」で、きじ肉を使っ た「きじめん」が「きしめん」になったとも言われ ます。	755	B1
12 月	ごはん	○	チキンライスの具 豚肉の卵巻き ソーセージとコーンのクリーム煮	牛乳、ソーセージ、ベーコン 脱脂粉乳、豚肉の卵巻き 鶏肉	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、米油、さとう	チキンライスは、日本生まれの洋食です。トマト ケチャップで味付けしており、ガンや老化を防ぐ 「リコピン」という栄養をとることができます。	809	B2
13 火	わかめ ごはん	○	春巻 いか団子の甘酢炒め もやしのナムル コーヒ-牛乳の素	牛乳、いか団子、春巻 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、でんぷん 米油、なたね油、ごま油 コーヒ-牛乳の素	ナムルは、韓国の家庭料理の一つです。野菜や 山菜を、調味料とごま油で和えた物です。今日 は、もやしときゅうりを茹でて冷まし、調味料で あえました。	846	A
14 水	ごはん	○	いわしの煮付け 高野豆腐の炒り煮 チンゲンサイのごまあえ	牛乳、高野豆腐、鶏肉 はんぺん、いわしの煮付け	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	高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させたもので す。たんぱく質やカルシウムなど大豆の栄養が多 く、保存のきく日本の伝統食材です。	769	A
15 木	ごはん	○	あじの南蛮漬け(3個) ふだま汁 冷凍みかん 野菜ふりかけ	牛乳、鶏肉、かまぼこ あじの唐揚げ	チンゲンサイ、にんじん みつば、えのきたけ、ねぎ みかん、野菜ふりかけ	ごはん、ふ、なたね油 さとう	あじは、味がよいからその名前がついたと言わ れます。体の成長を助けるたんぱく質、脳の働 きを高めるDHAやEPAなど、よい脂質もあり ます。	757	A
16 金	ツイスト ロールパン	○	パンプキンオムレツ ポテトのドイツ風煮 コールスローサラダ 卓上コールスロードレッシング いちじくジャム	牛乳 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、グリーンピース 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	今年度から、図書館司書さんとのコラボメニュ ーを出します。今回は、パンプキンオムレツで す。「こまったさんのオムレツ」など、卵料理が出て くる本を読んだことがありますか?	848	C

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						
19月	ごはん	○	◎青じそハンバーグのいちじくソースかけ 安城七夕みそにゅうめん キャベツと三河みどりのゆかりあえ ◎蒲郡みかんゼリー	牛乳、うずら卵、赤みそ 青じそハンバーグ	とうがん、チンゲンサイ にんじん、オクラ、レモン果汁 キャベツ、きゅうり とうもろこし、ゆかり粉	ごはん、そうめん、米油 いちじくジャム、ごま 蒲郡みかんゼリー	『愛知を食べる学校給食の日』の献立です。安城市産の和泉手延べそうめん、チンゲンサイ、いちじく、たまねぎなど地域の食べ物を多く使っています。	802	A
20火	ごはん	○	さばのみそ煮 豚肉と野菜の細切り炒め ゆかりあえ アーモンド入り小えび	牛乳、豚肉、さばのみそ煮 小えび	キャベツ、にんじん、ピーマン たけのこ、黒きくらげ、しょうが にんにく、きゅうり、もやし ゆかり粉	ごはん、さとう、ごま油 でんぶん、アーモンド	さばは、青魚の王様です。体によいあぶらが多く、血をサラサラにし、脳の働きをよくします。色の濃い「血合い」の部分には、鉄分やビタミンも豊富です。	806	A
21水	サンドイッチ パンズパン	○	米粉白身魚フライ コーンスープ みどりキャベツ 小袋ノンエッグタルタルソース	牛乳、ベーコン 米粉白身魚フライ	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	サンドイッチパンズパン じゃがいも、米油 ホワイトルウ、なたね油 ノンエッグタルタルソース	白身魚フライには、ホキという食べやすい魚を使っています。パンに、白身魚フライ、みどりキャベツ、タルタルソースをはさんで食べましょう。	809	C
22木	麦ごはん	○	ビビンバ 錦糸卵 中華風スープ ◎フルーツミックスヨーグルト	牛乳、かまぼこ、豚肉 錦糸卵 フルーツミックスヨーグルト	たまねぎ、にんじん、にら 黒きくらげ、メンマ、しいたけ にんにく、もやし チンゲンサイ	麦ごはん、はるさめ でんぶん、さとう、米油 ごま、ごま油	ビビンバには、肉だけでなくたくさんの野菜を使っています。安城でたくさん作っているチンゲンサイも入っています。	792	B2
23金	ソフトめん	○	カレーソース 肉団子のケチャップ煮(2個) オレンジ	牛乳、豚肉、鶏レバー 脱脂粉乳 肉団子のケチャップ煮	たまねぎ、にんじん グリーンピース、オレンジ	ソフトめん、じゃがいも カレールウ	パイナップルは、肉料理の付け合わせにするとたんぱく質の消化を助けます。	877	B1
26月	ごはん	○	ポークンチュー はちみつレモンサラダ かみかみ豆	牛乳、豚肉、鶏レバー 脱脂粉乳、かみかみ豆	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、レモン果汁	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	よくかんで食べてもらうために「かみかみ豆」をつけました。みなさんはよくかんでいますか? 1口20~30回かむといいですね。	790	A
27火	ごはん	○	切干し大根のそぼろ丼の具 たこの唐揚げ じゃがいもの白みそ汁	牛乳、生揚げ、わかめ 白みそ、たこの唐揚げ、鶏肉	にんじん、はくさい、ねぎ 切干し大根、さやいんげん しょうが	ごはん、じゃがいも なたね油、さとう	たこは、かみごたえがあります。かみかみパワーには、歯をじょうぶにし、頭の働きをよくし、だ液が出て消化を助け、味覚が発達するなどよい効果があります。	765	A
28水	発芽玄米 ごはん	○	中華飯 かにしゅうまい(2個) ◎パイナップル	牛乳、豚肉、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 黒きくらげ、パイナップル	発芽玄米ごはん、さとう でんぶん、ごま油	発芽玄米は、玄米を発芽させることでやわらかく食べやすくなり、栄養も増えるなど健康によい米です。中華飯にして食べましょう。	771	B2
29木	ごはん	○	米粉いかフライのレモン煮 うま煮 アーモンドあえ	牛乳、すりみ団子、かくあげ 昆布、米粉いかフライ	こんにやく、にんじん さやいんげん、レモン果汁 ほうれん草、キャベツ	ごはん、じゃがいも、さとう なたね油、アーモンド	いかフライのレモン煮は、人気のあるメニューです。今日は、小麦アレルギーの人も食べられるように米粉のパン粉のいかフライです。	850	A
30金	ごはん	○	マーボー豆腐 えびわかめはんぺん 春雨サラダ 卓上青じそドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐、赤みそ えびわかめはんぺん	たまねぎ、にんじん たけのこ、ねぎ、黒きくらげ にんにく、しょうが きゅうり、とうもろこし	ごはん、さとう、でんぶん 米油、はるさめ	春雨は、細く長い形が春の雨を思わせることからこの名がつけました。酢の物、サラダなどさっぱりとした料理によく使います。	809	A

**6月19日(月)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**

**いかフライのレモン煮**

※人気メニューです。簡単にできるので、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。

【材料】1人分

- いかフライ 50g
- 揚げ油 適量
- 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。

**お知らせ**

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」でとれたたべもの

米 きゅうり チンゲンサイ 玉ねぎ 大豆 赤じそ にんじん ピーマン そうめん いちじくジャム

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。