

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 も盛り付け例
				しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅさい 主菜、副菜、その他の順序			
1 木	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため ざくざくじる ⑤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。「にばん 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	A
2 金	こめこパン	○	こめこしゃもフライのこうみソースかけ(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、だいず、ひよこまめ あかいんげんまめ こめこしゃもフライ	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、あかいん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	C
5 月	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 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 ロケです。じゃがいもには、でんぶや ビタミ ンCが おおくふくまれています。コロッケとポイ ルキャベツに ソースをかけてたべましょう。	688	A
6 火	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、ぶたにく だいず、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がつ4か～10かは、「はと くちの けんこう しゅうかん」です。よくかんでは、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	A
7 水	スライス パン	○	こめこチキンナゲット(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 だいずチョコクリーム	ぎゅうにゅう、ベーコン こめこチキンナゲット	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、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 だいずチョコクリーム	ごぼうは、かみごたえがあり、しょくもつせんい 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	C
8 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、ぶたにく 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	むぎごはん、じゃがいも カレー、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。	674	B2
9 金	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 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の「ひらうちう どん」で、きじにくをつかったので「きしめん」か ら「きしめん」になったとも いわれます。	596	B1
12 月	ごはん	○	チキンライスのぐ ぶたにくのたまごまき ソース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	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、にほんのりょうりです。トマト ケチャップであじつけしており、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す。	718	B2
13 火	わかめ ごはん	○	はるまき いかだんごのあまずい もやしのナムル コーヒージューにゅうのもと	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 コーヒージューにゅうのもと	ナムルは、かんこくのかていりょうりです。やさい や さんさいを、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	A
14 水	ごはん	○	いわしのにつけ こうやどふのいりに チンゲンサイのごまあえ	ぎゅうにゅう、こうやどふ とり、ほんべん 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 いずのえいようがおおく、ほぞんのきく にほんで むかしからたべられているしょくざいです。	607	A
15 木	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 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 んぱくしつ、のうのはたらきをたかめる よいし つもあります。	583	A
16 金	ツイスト ロールパン	○	パンプキンオムレツ ポトのドイツふう コールスローサラダ たくじょうコールスロー いちじくジャム	ぎゅうにゅう フルーツソーセージ 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	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けたほんを よんでみま しょう。	705	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	○	◎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。あんじょうしさんの 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つかっています。	650	A
20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、ぶたにく 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。からだによ いあぶらがあおおく、ちをサラサラにし、のうのは たらきをよくします。	611	A
21水	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 さかなをつけています。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	C
22木	むぎごはん	○	ピピンバ 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 でんぶん、さとう こめあぶら、ごま、ごまあぶら	ピピンバには、にくだけでなく たくさんのやさ いをつけています。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	B2
23金	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、ぶたにく 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 たんぱくしつのしょうかを たすけます。	697	B1
26月	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、ぶたにく 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	A
27火	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、とりにく	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、ほをじょうぶにし、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 よいこうかがあります。	615	A
28水	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、でんぶん 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	B2
29木	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 こめこのパンこのいかフライです。	682	A
30金	ごはん	○	マーボーどうふ 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、でんぶん こめあぶら、はるさめ	はるさめは、ほそくながいかたちが、はるのあめ をおもわせることから このなまえがたっぷりま 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	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

【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。

おしらせ せっしゅきじゅん 640

※人気メニューで
す。簡単にでき
ますので、ぜひご
家庭でも作って
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。
 *がっこうもりつけは、クラスけいじされている もり
 つけは(A~C)をさんこうにして もりつけましょう。
 まいつき19には「しょくいくのひ~おうちでごはんのひ~」です。
 こんぷのきゅうしょくにとらじょうする
 「あんじょうし」と「となりのし」とでとれるたべもの

こんだては、きほ
 んとして しゅさい、
 ふくさい、しるも
 の、デザートのじゅ
 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、しゅしょくとし
 て、さいしょにか
 いてあります。

名刺が貼りました。
 あいさつカード
 もつと愛知県産品
 を食べよう。
 私たち
 (いともあいち運動
 地域推進)を応援
 しています!

こめ きゅうり チンゲンサイ たまねぎ だいず あかじそ にんじん ピーマン そうめん いちじくジャム

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。