

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



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	からだ におもに体をつくる食品 しょうひん	からだ におもに体の調子を整える食品 しょうひん	おもにエネルギーのもとになる食品 しょうひん	メ ッ セ ー ジ	エネルギー Kcal
	しょうしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳							
1 木	スライスパン	○	こめこちキンナゲツ 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 いちじくジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン こめこちキンナゲツ	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 いちじくジャム	ごぼうは、かみごたえがあり、しょくもつせん いがおおく おなかのちょうしをよくします。 6がつ4か～10かは「はと くちの けんこう しゅうかん」です。よくかんでたべましょう。	508	
2 金	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、おたにく 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 カレールウ、こめあぶら サイコロゼリー	グリーンアスパラガスが おいしいきせつです。 キャベツ、とうもろこしと いっしょにいためます。 しゅんを あじわいましょう。	518	
5 月	わかめごはん	○	いりどうふ ごぼういりコロッケ みどりキャベツ(あじつき)	ぎゅうにゅう、わかめ、とうふ おたにく	にんじん、たけのこ チンゲンサイ、しいたけ キャベツ、きゅうり	ごはん、さとう、でんぶん ごぼういりコロッケ なたねあぶら	とうふは だいずからつくられています。だいずは へんしんじょうずな しょうひんです。とうふのほ かに あぶらあげ、なまあげ、おから、みそ、しょ うゆ、きなこ、あぶらなどにへんしんします。	588	
6 火	ツイスト ロールパン	○	パンプキンオムレツ ポテトのドイツふう に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	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	きょうは、かぼちゃのはいった オムレツです。 「たまごがいっぱい」という ほんのなかに オム レツがでできます。どんなおはなしか？	524	
7 水	ごはん	○	ぶたにくのしょうがいため ざくざくじる れいとみかん	ぎゅうにゅう、とうふ、おたにく	にんじん、ねぎ、こんにやく ごぼう、たまねぎ、キャベツ もやし、しょうが、みかん	ごはん、さとも、でんぶん	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。	470	
8 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。きしめんは うどんより めんのはばがひろ く、あつみがうすいのが とくちょうです。	520	
9 金	ごはん	○	えびわかめはんぺん マーボーどうふ 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、おたにく 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 ながいかたが、はるのあ めを おもわせることから、このなまえがつけま した。すのもの、サラダ、スープ、いためものなど いろいろなりょうりにつかいます。	522	
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 さいいんげん、レモンかじゅう チンゲンサイ、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	こめこいかフライのレモンには、にんぎのある こんだてです。あぶらであげた いかフライに ちょうりじょうでつくった レモンかじゅうのは いった たれをかけていきます。	549	
13 火	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 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、にほんのりょうりです。 トマトケチャップで あじつけをしていて、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。	566	
14 水	はつが げんまい ごはん	○	ちゅうかはん かにしゅうまい ミックスフルーツ	ぎゅうにゅう、おたにく、いか かにしゅうまい	にんじん、たけのこ、もやし たまねぎ、チンゲンサイ くろきくらげ、みかん、もも パイナップル	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。	484	
15 木	こめこパン (こむぎいり)	○	こめこししゃもフライのこうみソースかけ チリコンカン こぶきいも	ぎゅうにゅう、おたにく ベーコン、だいず、ひよこまめ あかいんげんまめ こめこししゃもフライ	たまねぎ、にんじん、トマト ねぎ、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と にく、や さいをケチャップや ハヤシルウであじつけて たべやすくしています。	546	
16 金	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 きゅうりのふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう、おたにく 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、ふくじんづけ	ごはん、さとう、ごまあぶら でんぶん	さばは、あおざかなの おおさまです。からだに よい あぶらがおおく、けつえきをサラサラにし のうのはたらきをよくします。	514	

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
	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	しゅくさい 主菜	ふくさい 副菜	た じゆんじよ 其他の順序	からだ しょうじゆ しょうじゆ しょうじゆ	からだ しょうじゆ ととの しょうじゆ	しょうじゆ			
19月	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	こんにゃく、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。たんぱく質や カルシウムな どの だいたいの えいようがつまっています。	508	
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 ポイルキャベツ たくじょうノンエッグマヨネーズ			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	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 ノンエッグマヨネーズ	こめこ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 こめこしろみぎかなフライとポイルキャベツ、ノ ンエッグマヨネーズをはさんで たべましょう。	565	
21水	むぎごはん	○	ビビンバ きんしたまご ちゅうかふうスープ Ⓧいちごヨーグルト			ぎゅうにゅう、かまぼこ ぶたにく、きんしたまご いちごヨーグルト	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	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。あんじょうしてつくられた チンゲンサイをつかいます。	529	
22木	ソフトめん	○	カレーソース アスパラガスのサラダ たくじょうフレンチドレッシング りんごミニゼリー			ぎゅうにゅう、ぶたにく だっしふんにゅう	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 キャベツ、とうもろこし	ソフトめん、じゃがいも カレールウ、ドレッシング りんごミニゼリー	カレーソースは、たくさんのたまねぎが はいっ ています。たまねぎは ながくいためると あまく なり、りょうりを おいしくしてくれます。	568	
23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する			ぎゅうにゅう、あぶらあげ わかめ、しろみそ たこのからあげ、とりにく	にんじん、キャベツ、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 しょうかをたすける などの よいこうがあります。	485	
26月	ごはん	○	はるまき いかだんごのあまずいため もやしのナムル			ぎゅうにゅう、いかだんご はるまき	たまねぎ、にんじん、ピーマン しいたけ、もやし、きゅうり	ごはん、さとう、でんぶん こめあぶら、なたねあぶら ごまあぶら	ナムルは、やさいをゆでて ちょうみりょうと ご まあぶらであえたものです。きょうのナムルは、 もやしときゅうりです。	541	
27火	ごはん	○	ポークシチュー レモンサラダ こざかな			ぎゅうにゅう、ぶたにく だっしふんにゅう、こざかな	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 さとう	こざかなには、ほねや はを じょうぶにする カ ルシウムが おおおくまれています。よくかんで たべましょう。	486	
28水	ごはん	○	あじのなんばんづけ ふだまじる オレンジ やさしいふりかけ			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 えのきたけ、ねぎ、オレンジ やさしいふりかけ	ごはん、ふ、じゃがいも なたねあぶら、さとう	あじは、あじがよいことから そのなまえがつい たといわれています。いまが しゅんのさかなで す。	470	
29木	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			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	こんにゃく、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	まめじゃがは、にくじゃがに だいずをくわえたり りょうりです。じゃがいもには、ビタミンCが お おおくまれています。	501	
30金	わかめ 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まそにゅうめん 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、わかめ かまぼこ、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 きゅうしょくのひ」のこんだてで す。きょうのきゅうしょくには、あんじょうしさんの いずみそうめん、チンゲンサイ、きゅうり、いちじく など ちいきのたべものをおおくつかっています。	549	

6月30日(金)は  
「愛知を食べる給食の日」です!

「愛知を食べる給食の日」は、地域や県内でとれる地場産物を使う  
ことで、その地域の食べ物や昔から伝わる食文化などを知り、より豊  
かな食生活を送ってもらうための日です。  
愛知県や安城市でとれる食べ物を15品使い、みなさんに食べてほ  
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。

作ってみませんか! 給食の味

【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。

※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みてください。

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、乗者直送です。容器は園で処理してください。

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。

こんだてのきゅうしょくにとどうしようする  
「あんじょうし」と「となりのし」ととれるたべもの

こんだてでは、きほんとしてしゅさい、ふくさい、しるもの、デザートのも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、しゅしょくとして、しゅしょくとはいてあります。

名前がつかない、あいいます。きょうと愛知県産品を食べて、私たちが、いいともあいちを運動(地域活動)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。