

平成 29 年

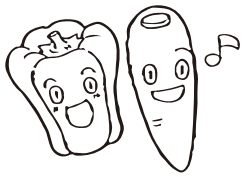
7 月学校給食献立表

(中学校)

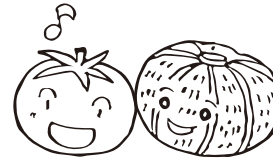


安城市北部学校給食共同調理場

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	
	主 食	牛乳						主菜、副菜、その他の順序
3 月	発芽玄米ごはん	○	スコッチエッグ 夏野菜のカレーライス キャベツの福神漬けあえ 角チーズ	牛乳、豚肉、スコッチエッグ 角チーズ	かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ なす、トマト、キャベツ、福神漬	発芽玄米ごはん、カレールウ ごま	夏野菜のカレーには、かぼちゃ、ピーマン、なす、トマトなどの夏野菜が入っています。夏野菜には、夏バテを予防したり夏の皮膚へのダメージを少なくする働きがあります。	841
4 火	ラーメン	○	五目ラーメン ポークしゅうまい(2こ) きゅうりのナムル ももヨーグルト	牛乳、豚肉、わかめ ポークしゅうまい、焼きのり ももヨーグルト	はくさい、もやし、にんじん メンマ、ねぎ、きゅうり	ラーメン、ごま、ごま油	「五目ラーメン」は図書館司書さんとのコラボメニューです。「ぼくがラーメンたべるとき」など、ラーメンが出てくる本を読んでみましょう。	730
5 水	ごはん	○	豚肉と野菜の生姜煮 枝豆コロッケ ひじきとじゃこのふりかけ	牛乳、豚肉、まぐろ油漬 しらす干し、ひじき、かつお節	こんにゃく、たまねぎ にんじん、さやいんげん しょうが、ピーマン	ごはん、じゃがいも、さとう 枝豆コロッケ、なたね油	「枝豆コロッケ」は枝豆とじゃがいもで作っています。枝豆は未成熟な大豆を収穫したものです。枝付きのままゆでて食べたことから「枝豆」と呼ばれるようになりました。	853
6 木	サンドイッチ ロールパン	○	ボイルソーセージ パンプキンポタージュ 野菜の甘酢あえ 小袋ケチャップ	牛乳、鶏肉、ソーセージ	かぼちゃ、たまねぎ、キャベツ にんじん	サンドイッチロールパン オリーブオイル、ホワイトルウ 生クリーム、さとう	かぼちゃは夏から秋にかけてが旬の野菜です。サンドイッチロールパンにボイルソーセージと野菜の甘酢あえをはさみ、ケチャップをかけて食べましょう。	765
7 金	ごはん	○	米粉いかフライのいちじくソースかけ 七夕汁 もやしのごまあえ ⓧ七夕ゼリー	牛乳、魚そうめん、かまぼこ 米粉いかフライ	にんじん、オクラ、しいたけ レモン果汁、チンゲンサイ もやし	ごはん、なたね油 いちじくジャム、ごま、さとう 七夕ゼリー	7月7日は 季節の節目である五節句の一つ「七夕の節句」です。七夕には、昔からそうめんをお供えしたり、食べたりしてきました。	754
10 月	ごはん	○	中華風卵巻 八宝菜 ごまきゅうり	牛乳、豚肉、いか、えび 中華風卵巻	たまねぎ、はくさい、にんじん チンゲンサイ、たけのこ 黒きくらげ、きゅうり	ごはん、でんぶん、さとう、ごま	きゅうりは95%が水分でできています。カリウムやカロテンを含み、体を冷やす働きがあります。	751
11 火	ごはん	○	いわしの煮付け 肉じゃが 冷凍みかん	牛乳、牛肉、いわしの煮付け	こんにゃく、たまねぎ にんじん、さやいんげん、みかん	ごはん、じゃがいも、さとう	いわしは出世魚の1つで、大きくなるにつれて「しらす」、「かえりじゃこ」、「いわし」と呼び名が変わっていきます。	857
12 水	麦ごはん	○	揚げぎょうざ(2こ) マーボービーンズ 中華風もやしサラダ 卓上中華風ドレッシング	牛乳、豆腐、豚肉、大豆 赤みそ、ぎょうざ、茎わかめ	にんじん、たまねぎ、ねぎ しょうが、にんにく、もやし とうもろこし	麦ごはん、さとう、でんぶん 米油、なたね油、ドレッシング	中華料理の献立です。中国では「おいしい」のことを「ハオチー」と言います。ぜひ言ってみてください。	852
13 木	ごはん	○	照り焼きハンバーグ とうがん汁 磯香あえ 小魚	牛乳、鶏肉、かまぼこ ハンバーグ、焼きのり、小魚	とうがん、にんじん ほうれん草、しいたけ キャベツ、もやし	ごはん、でんぶん、米油、さとう	冬瓜は夏にとれる野菜ですが、冷暗所で保存することで冬までもつところから「冬瓜」という名前がつけました。	741
14 金	ごはん	○	さわらの竜田揚げ もずくのみそ汁 ゴーヤチャンプルー ⓧ◎お楽しみ	牛乳、もずく、ミックスみそ さわらの竜田揚げ、豚肉 生揚げ、卵、かつお節	にんじん、えのきたけ、ゴーヤ たまねぎ	ごはん、じゃがいも、なたね油 さとう、米油、お楽しみ	沖縄メニューです。沖縄料理のゴーヤチャンプルーや沖縄でよく食べられるもずく、豚肉、お楽しみににはシークワーサーという果物を使っています。	879
18 火	クロス ロールパン	○	ポテトオムレツ ラタトゥイユ 青パパイアのサラダ 卓上コールスロドレッシング コーヒー牛乳の素	牛乳、ベーコン、ポテトオムレツ	たまねぎ、かぼちゃ ズッキーニ、なす、黄パプリカ トマト、にんにく、青パパイア 枝豆、とうもろこし	クロスロールパン オリーブオイル、ドレッシング コーヒー牛乳の素	ヨーロッパでは「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトには、がんなどの病気を予防する栄養素が多く含まれています。	803
19 水	わかめ ごはん	○	鶏肉のごまよごし すまし汁 キャベツのかおりあえ	牛乳、豆腐、かまぼこ 鶏肉、わかめ	小松菜、にんじん、えのきたけ キャベツ、青じそ粉	ごはん、でんぶん、なたね油 さとう、ごま	「鶏肉のごまよごし」はしょうゆと酒、しょうが粉で下味をつけた鶏肉を油で揚げて甘辛いたれとごまをからめました。	807
摂取基準							820	



もっと野菜を食べよう



現代の食生活は野菜の摂取量が足りないといわれています。

野菜には、淡色野菜（レタス・キャベツ・玉ねぎなど）と緑黄色野菜があります。中でも緑黄色野菜は特に不足しがちです。毎日の食生活で積極的にとるようにしましょう。

どんな緑黄色野菜があるのかな？



注目！ 緑黄色野菜の成分

カロテン

カロテンは体内でビタミンAに変化し、皮膚や目・粘膜を健康に保ったり、免疫機能を強化する働きがあります。また、油と一緒にとると吸収しやすくなります。

ミネラル

カルシウムやカリウム・鉄などのミネラルが多く含まれていて、骨の形成や体の機能の調節に役立ちます。



ビタミンC

コラーゲンの生成に役立ち、皮膚や粘膜などを強くします。また体の抵抗力を高めるため、かぜをひきにくくなります。



食物繊維

便秘や生活習慣病の予防に役立つほか、体内の有害な物質を排出してくれます。



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。



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」でとれるたべもの



米



とうがん



テンゲンサイ



大豆



なす



にんじん



ピーマン



玉ねぎ



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。ごはんには混ぜるものや、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。