

平成 29 年

がっ こう きゅうしよくこんだてひょう

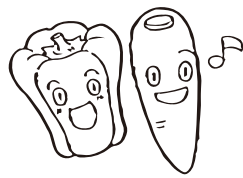
7 月 学 校 給 食 献 立 表

(小 学 校)

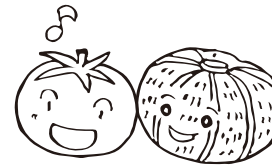


安城市北部学校給食共同調理場

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
	しゅしよく 主 食	ぎゅうにゅう 牛乳						
3 月	はつがげんまいごはん	○	スコッチエッグ なつやさいのカレーライス キャベツのふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう、ぶたにく スコッチエッグ	かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ なす、トマト、キャベツ ふくじんづけ	はつがげんまいごはん カレールウ、ごま	なつやさいのカレーには かぼちゃやピーマン、 なす、トマトなどの なつやさいが はいっています。 なつやさいには からだをひやしたり なつパ テをよぼうしたりする はたらきがあります。	652
4 火	ラーメン	○	ごもくラーメン ポークしゅうまい きゅうりのナムル カシューナッツ	ぎゅうにゅう、ぶたにく わかめ、ポークしゅうまい やきのり	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、ごまあぶら カシューナッツ	「ごもくラーメン」は、としょかんしよさんと の コラボメニューです。「はくがラーメンたべてる とき」など、ラーメンがでてくるほんをよんでみ ましょう。	624
5 水	ごはん	○	ぶたにくとやさいのしょうがに えだまめコロッケ ひじきとじゃこのふりかけ	ぎゅうにゅう、ぶたにく まぐろあぶらづけ、しらすぼし ひじき、かつおおし	こんにやく、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 えだまめコロッケ、なたねあぶら	「えだまめコロッケ」は、えだまめとじゃがいも で つくっています。えだつきのまま ゆでてたべ たことから「えだまめ」とよばれるようになりました。	684
6 木	サンドイッチ ロールパン	○	ポイルソーセージ パンクキンポタージュ やさいのあまずあえ こぶくろケチャップ	ぎゅうにゅう、とりにく 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 なまクリーム、さとう	かぼちゃは なつからあきにかけてが しゅんの やさいです。サンドイッチロールパンにポイル ソーセージと やさいのあまずあえをはさみ、ケ チャップをかけてたべましょう。	630
7 金	ごはん	○	こめこいかフライのいちじくソースかけ たなばたじる もやしのごまあえ 窓たなばたゼリー	ぎゅうにゅう、さかなそうめん かまぼこ、こめこいかフライ	にんじん、オクラ、しいたけ レモンかじゅう、チンゲンサイ もやし	ごはん、なたねあぶら いちじくジャム、ごま、さとう たなばたゼリー	たなばたメニューです。「たなばたじる」には あ まのがわにみたてた さかなそうめんと きりくち が ほしのかたちになる オクラがはいっています。	605
10 月	ごはん	○	ちゅうかふうたまごまき はっぼうさい ごまきゅうり	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか えび、ちゅうかふうたまごまき	たまねぎ、はくさい、にんじん チンゲンサイ、たけのこ くろきくらげ、きゅうり	ごはん、でんぶん、さとう、ごま	きゅうりには すいぶんが95%ふくまれています。 からだをひやしてくれるので なつにぴった りのやさいです。	591
11 火	ごはん	○	いわしのにつけ にくじゃが れいとうみかん	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく いわしのにつけ	こんにやく、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 しゅっせうおの1つで おおきくなるに つれて 『しらす』、『かえりじゃこ』、『いわし』 と なまえが かわっていきます。	684
12 水	むぎごはん	○	あげぎょうざ(2こ) マーボービーンズ ちゅうかふうもやしサラダ たくじょうちゅうかふうドレッシング	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、だいず、あかみそ ぎょうざ、くきわかめ	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	むぎごはん、さとう、でんぶん こめあぶら、なたねあぶら ドレッシング	ちゅうかりょうりのこんだてです。ちゅうごくでは 「おいしい」のことを「ハオチー」といいます。ぜ ひいって みてください。	714
13 木	ごはん	○	てりやきハンバーグ とうがんじる いそかあえ アーモンドごさかな	ぎゅうにゅう、とりにく かまぼこ、ハンバーグ やきのり、ごさかな	とうがん、にんじん ほうれんそう、しいたけ キャベツ、もやし	ごはん、でんぶん、こめあぶら さとう、アーモンド	とうがんは なつにとれる やさいですが すずし いところにおいておくと ふゆまでもつところか ら 『とうがん(冬瓜)』というなまえが つきました。	610
14 金	ごはん	○	さわらのたつたあげ もずくのみそしる ゴーヤチャンプルー 窓おたのしみ	ぎゅうにゅう、もずく ミックスみそ さわらのたつたあげ、ぶたにく なまあげ、たまご、かつおおし	にんじん、えのきたけ、ゴーヤ たまねぎ	ごはん、じゃがいも なたねあぶら、さとう こめあぶら、おたのしみ	おきなわメニューです。おきなわりょうりの ゴー ヤチャンプルーや おきなわで よくたべられる もずくやぶたにく、おたのしみには シークワー サーというくだもの つかっています。	720
18 火	クロス ロールパン	○	ポテトオムレツ ラクトウイユ あおパイアのサラダ たくじょうコールスロドレッシング	ぎゅうにゅう、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、きパプリカ、トマト にんにく、あおパイア えだまめ、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	ヨーロッパでは「トマトがあかくなるといしゃが あおくなる」ということわざがあるほど、トマトに はびょうきを よぼうするえいようそが おおくふく まれています。	677
19 水	わかめ ごはん	○	とりにくのごまよごし すましじる キャベツのかおりあえ	ぎゅうにゅう、とうふ かまぼこ、とりにく、わかめ	こまつな、にんじん えのきたけ、キャベツ あおじそ	ごはん、でんぶん なたねあぶら、さとう、ごま	「とりにくのごまよごし」は しょうゆとさけ、しょ うがこで したあじをつけたとりにくを あぶらで あげて あまからいたれとごまを からめました。	648
せつしゅきじゅん								640



やさい た もっと野菜を食べよう



りよくおうしょく や さい
どんな緑黄色野菜があるのかな？



おしらせ

さいりょう つぶろ
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 にちは
「しょくいくのひ～おうちでごはんのひ～」です。

こんげつ きゅうしょくにとうじょうする
「あんじょうし」と「となりのし」でとれるたべもの



こめ



とうがん



チンゲンサイ



だいず



なす



にんじん



ピーマン



たまねぎ



いちじくジャム

こんだては、きほんとして しゅさい、ふくさい、しるもの、デザートのにんじんに 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 さいしょにかいてあります。



げんだい しょくせいかつ やさい せつしゅりょう た
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。

やさい たんしょく やさい
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ならしましょう。

ちゅうちく 注目! りよく oushoku やさい せいぶん 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。



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。