

平成 29 年

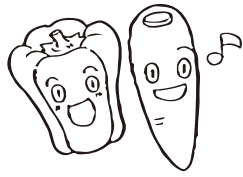
がっこうきゅうしょくこんだてひょう
7 月学校給食献立表

(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 盛り付け例
	しゅしよく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳								
3 月	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	A	
4 火	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、おたにく 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 なつパチをよぼうしたりする はたらきがあります。	652	B2	
5 水	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、おたにく 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、としよかんしよさんと の コラボメニューです。『ぼ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	B1	
6 木	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、おたにく 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	A	
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 ⊗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	A	
10 月	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、おたにく まぐろあぶらづけ しらすばし、ひじき かつおぶし	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	A	
11 火	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	A	
12 水	クロス ロールパン	○	ポテトオムレツ ラタトゥイユ あおパパイアのサラダ 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、あおパパイア えだまめ、とうもろこし	クロスロールパン オリブオイル、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	C	
13 木	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 おたにく、だいず、あかみそ ぎょうざ、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 ひいて みてください。	714	A	
14 金	サンドイッチ ロールパン	○	ポイルソーセージ パンプキンポターージュ やさいのあまざる こぶくるケチャップ	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 やさいのあまざるあえをはさみ、ケチャップをかけてたべましょう。	630	C	
18 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	A	
19 水	ごはん	○	さわらのつつたあげ もずくのみそじる ゴーヤチャンプルー ⊗おたのしみ	ぎゅうにゅう、もずく ミックスみそ さわらのつつたあげ おたにく、なまあげ、たまご かつおぶし	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おたにく、おたのしみには シークワサーというくだものをつかっています。	720	A	
せつしゅきじゅん									640	



やさいた もつと野菜を食べよう



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た
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しましょう。

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？



ちゅうもく
注目!

りよくおうしょく 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。



おしらせ

ざいりょう つごう
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。



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。

こんげつのか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」ととれるたべもの



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

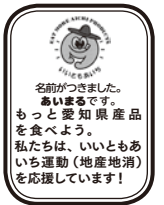


たまねぎ



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、デザートのかきゅうにかいてあります。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。



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。