

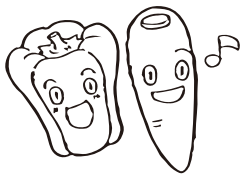
平成 29 年

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

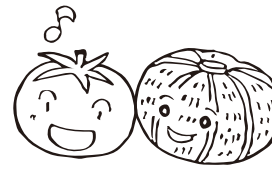


安城市中部学校給食共同調理場

日 曜	こん 献		だて 立 名	おもにからだ しょうひん	おもにからだ しょうし との しょうひん	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
	しょうしょく 主 食	ぎゅうにゅう 牛乳		しょうさい た じゆんじよ 主菜、副菜、その他の順序	おもとに体をつくる食品	おもとに体の調子を整える食品		
3 月	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 たくじょうあおじそドレッシング	ぎゅうにゅう、とうふ ぶたにく、だいず、あかみそ ぎょうざ、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、でんぷん ごまあぶら、こめあぶら なたねあぶら	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」を「ハオナー」といいます。ぜひ いって みてください。	564
4 火	サンドイッチ ロールパン	○	やきソーセージ えびいりチャウダー やさしいあまざる たくじょうケチャップ	ぎゅうにゅう、えび だっしふんにゅう、ソーセージ	たまねぎ、にんじん、キャベツ	サンドイッチロールパン じゃがいも、ホワイトルウ こめあぶら、さとう	「ソーセージのしめるいは、じてんができるほ どある」といわれるほど、せかいじゅうには さま ざまなしめるいの ソーセージがあります。	502
5 水	ごはん	○	さんまのみぞれに ちゃんこに こんぶあえ さつまいもスティック	ぎゅうにゅう、とりにくだんご さんまのみぞれに、しおこんぶ	もやし、にんじん、ごぼう にら、こんにゃく、きゅうり	ごはん、さとう さつまいもスティック	「みぞれに」は、しろいだいこんおろしをつ かった ものです。	481
6 木	はつが げんまい ごはん	○	なつやさいのカレーライス スコッチエッグ きゅうりのふくじんづけあえ	ぎゅうにゅう、とりにく スコッチエッグ	かぼちゃ、ピーマン、たまねぎ なす、トマト、きゅうり ふくじんづけ	はつがげんまいごはん カレールウ、ごま	かぼちゃやピーマン、なす、トマトなどの なつや さいは、からだをひやしたり なつパテをよぼう する はたらきがあります。	515
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 こまつなともやしのごまあえ ⓧたなばたゼリー	ぎゅうにゅう、さかなそうめん かまぼこ、いかフライ	にんじん、オクラ、しいたけ レモンかじゅう、こまつな 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。	501
10 月	ごはん	○	しのだのみそかけ おやこに みどりキャベツ たくじょうあまみそ	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご かまぼこ、けんちんしのだ あまみそ	たまねぎ、にんじん さやえんどう、しょうが キャベツ、きゅうり	ごはん、じゃがいも、さとう	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 なつにびった りのやさいです。	556
11 火	ごはん	○	いわしのしょうがに にくじゃが れいとみかん	ぎゅうにゅう、ぎゅうにく いわしのしょうがに	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 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。	543
12 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	チンゲンサイ、にんじん えのきたけ、キャベツ あおじそ	ごはん、でんぷん 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 がごで 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。	523
13 木	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 コーヒージゅうにゅうのもと	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	キャベツ、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 コーヒージゅうにゅうのもと	ラーメンの「ラー」は、『ひっぱる』といういみで す。そばやうどんのように きってめんにするもの とは ちがいます。	479
14 金	ごはん	○	ごもくちらしずしのぐ いかフリッター さわにわん てまきのり	ぎゅうにゅう、ぶたにく いかフリッター まぐるあぶらづけ、しらすぼし ちくわ、あぶらあげ、てまきのり	にんじん、たけのこ、ごぼう チンゲンサイ、しいたけ	ごはん、でんぷん なたねあぶら、さとう	「さわにわん」は、ほそくきった たくさんのやさ いや にくをいれて、しるにしたものです。	477
18 火	クロス ロールパン	○	ポテトオムレツ ラタトゥイユ あおパイアのサラダ たくじょうコールスロードレッシング	ぎゅうにゅう、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 きいろパプリカ、トマト にんにく、あおパイア きゅうり、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。	495
19 水	ごはん	○	えびカツ もずくのみそしる もやしときゅうりのあえもの ⓧおたのしみ	ぎゅうにゅう、もずく ミックスみそ、えびカツ おたのしみ	にんじん、えのきたけ、もやし きゅうり	ごはん、じゃがいも なたねあぶら、さとう	みそしるのなかに もずくがはいっています。も ずくのぬめりは、かぜなどの びょうきから から だをまもってくれます。	528
せっしゅきじゆん								510



# やさいた もっと野菜を食べよう



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んしょく  
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？



### 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。

ぎょうしやちゆうせう ようき えん しより  
⊕は、業者直送です。容器は園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」でとれるたべもの



こめ



とうがん



チンゲンサイ



たまねぎ



だいず



なす



にんじん



ピーマン



そうめん



いちじくジャム

ちゅうせき  
注目!

## りよくおうしょく やさいのせいぶん 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。

### 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。



### 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。



### 食物繊維

便秘や、生活習慣病の予防に役立つほか、有害な物質を体の外に出してくれます。



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。

