


平成 31 年 4 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	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		メッセー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
10 水	麦ごはん	牛乳				麦ごはん		給食のカレーは、いろいろなルウを混ぜて作っています。たくさん量をしっかりと煮込むので、コクがおいしくなります。	815	28.6
	チキンカレーライス	鶏肉	チーズ 脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ、米油			
	野菜ソテー	ベーコン			キャベツ とうもろこし、枝豆					
	りんごミニゼリー					ゼリー				
11 木	米粉パン (小麦入り)	牛乳				米粉パン		ポークビーンズは次のうち、どこの国の料理でしょう。 ①日本②アメリカ③イタリア 答えは②のアメリカです。豆と肉をトマト味で煮込んで作ります。	814	34.8
	白身魚のフリッター (2個)	たら	おきあみ あおさ			小麦粉	大豆油、なたね油			
	ポークビーンズ	豚肉、大豆		にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう				
	アセロラジュレのフルーツあえ	透明カップに入れて、配りましょう。			パイナップル、もも	アセロラジュレ				
12 金	ごはん	牛乳				ごはん		生揚げは大豆の加工品で、厚揚げともいいます。厚めに切った豆腐を油で揚げて作ります。成長期に大切なカルシウムや鉄分がたくさんとれる食品です。	799	33.0
	厚焼き卵	卵								
	生揚げと豚肉のみそ炒め	生揚げ、豚肉 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たけのこ、キャベツ しょうが、しいたけ	里いも、さとう				
	きゅうりとわかめの酢のもの		わかめ		きゅうり	さとう	ごま			
15 月	ごはん	牛乳				ごはん		主人公が住むアパートでは、手芸だけの幽霊がいつも絶品料理を作ってくれます。今日の給食のみそ汁は、ある日の朝食の一品です。お話にはおいしい料理の他にも、ワケありな住人たちが出てきます。	771	27.6
	米粉いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	米粉、さとう	なたね油			
	じゃがいもとたまねぎのみそ汁	生揚げ、白みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも				
	ほうれん草のごまあえ	図書コラボメニュー 「妖怪アパートの幽雅な日常」		ほうれん草	もやし	さとう	ごま			
16 火	赤飯	牛乳	小豆	牛乳		ごはん		入学、進級のお祝い献立です。チキンハンバーグには、安城市でとれたいちじくが使われています。いちじくは、安城市の特産品の一つです。	811	31.0
	チキンハンバーグのいちじくソースかけ	鶏肉			たまねぎ レモン果汁	ジャム				
	ほうれん草のすまし汁	豆腐、かまぼこ		ほうれん草 にんじん	えのきたけ					
	磯香あえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
	ごましお						ごま			
	お楽しみ						お楽しみ			
17 水	ごはん	牛乳				ごはん		たくあんは、干した大根をぬか漬けしたものです。江戸時代に沢庵和尚が考案したものといわれています。	822	31.6
	肉団子 (2個)	鶏肉、豚肉 大豆			たまねぎ、しょうが にんにく					
	親子煮	鶏肉、卵 かまぼこ		にんじん さやえんどう	たまねぎ、しょうが	じゃがいも さとう				
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ、たくあん漬		ごま			
18 木	ラーメン	牛乳				ラーメン		4月19日は「よいきゅうりの日」です。ごまきゅうりには、安城市で作られた「三河みどり」というブランドのきゅうりが使われています。	753	37.8
	広東風ラーメン	豚肉		にんじん 葉ねぎ	はくさい、もやし メンマ、きくらげ	でんぶん				
	かれいフライ	かれい				パン粉、小麦粉	なたね油			
	ごまきゅうり		冬春きゅうり部会からいただいたきゅうりです。		きゅうり		ごま			
19 金	◎ロウカット玄米ごはん	牛乳				ロウカット玄米ごはん		ロウカット玄米ごはんは、玄米の表面の「ロウ」という硬い部分を無くしたお米です。玄米の栄養はそのままとれ、白米のように食べやすいごはんです。	772	28.1
	中華飯	豚肉、えび		にんじん チンゲンサイ	たけのこ、はくさい たまねぎ、きくらげ とうもろこし たまねぎ	さとう、でんぶん	ごま油			
	コーンしゅうまい (2個)	魚すりみ、豆腐				小麦粉				
	春雨サラダ			にんじん	きゅうり	春雨				
	卓上中華風ドレッシング						ドレッシング			
22 月	わかめごはん	牛乳		わかめ、牛乳		ごはん		けんちん汁は、材料をごま油で炒めた後に、しょうゆやだし、酒で味を調えて作ります。ごま油で炒めることで、コクがでておいしくなります。	892	26.9
	ミンチカツ	豚肉、鶏レバー			たまねぎ	パン粉、小麦粉	なたね油			
	けんちん汁	豆腐、油揚げ		にんじん 小松菜	こんにゃく、ごぼう 大根	里いも	ごま油			
	ポイルキャベツ				キャベツ					
	卓上ソース									
23 火	麦ごはん	牛乳				麦ごはん		今日のビビンバには、牛肉が使われています。牛肉は豚肉や鶏肉に比べ、血を作るものになる鉄分がたくさんあります。	805	31.3
	ビビンバ	牛肉		小松菜	しいたけ、にんにく もやし	さとう	ごま、米油 ごま油			
	錦糸卵	卵								
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	とうもろこし	でんぶん				
	ヨーグルト		ヨーグルト							
24 水	ごはん	牛乳				ごはん		春巻は、もともと、たけのこなど春の食べ物をつつんだ料理が始まりといわれています。今日の春巻には、キャベツやにんじんが入っています。	877	31.8
	マーボー豆腐	豚肉、豆腐 赤みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、たけのこ きくらげ、にんにく しょうが	さとう、でんぶん				
	春巻	豚肉		にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	小麦粉	なたね油			
	もやしときゅうりのあえもの				もやし、きゅうり	さとう				

日 曜	献立名 主食、牛乳 主菜、副菜、その他の順序	主に体の組織をつくる食品		主に体の調子を整える食品		主にエネルギーになる食品		メッセー ジ	エネ ルギー (kcal) たん ぱく 質(g)
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質		
		1群 肉・魚・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・さとう	6群 油脂 種実類		
25 木	小型ロールパン 牛乳		牛乳			小型ロールパン		焼きそばやラーメンに使われる中華めんは、小麦粉にかんすいというアルカリ性の水を加えてこねて作ります。	749 29.6
	野菜たっぷり焼きそば	豚肉、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし しょうが	中華めん			
	ソーセージのケチャップ煮	ソーセージ			たまねぎ マッシュルーム グリーンピース	さとう	米油		
	コーヒー牛乳の素					コーヒー牛乳の素			
26 金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん	こどもの日の 行事食	こどもの日のお祝い献立で、 かしわもちが付いています。 かしわの木は、新芽が出るまで 古い葉が落ちないことから、「家系が途絶えないよう に」と願いを込めて食べるよう になったといわれています。	823 33.8
	さわらの梅風味焼き	さわら			うめ				
	若竹汁	鶏肉	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たけのこ えのきたけ				
	アーモンドあえ			小松菜	キャベツ	さとう	アーモンド		
	☆かしわもち					かしわもち			

摂取基準：エネルギー(kcal) 830
たんぱく質(%) 13-20

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。
 今年度も図書館司書さんとのコラボメニューを入れていきます。
 食材は主な食品が記載してあります。
 アレルギー情報について必要な方は、各学校に送付してあるアレルギー物質原因原材料含有状況表でご確認ください。



ご入学・ご進級おめでとございます

色とりどりの花が咲き誇る中、新入生を新たに迎え、新年度の学校生活が始まりました。子どもたちが元気に学校生活を送れるように、安心安全に留意し、心を込めて給食を作っていきます。
 毎月、献立表を配付しますので、ご家庭の食事の参考にしてください。

献立表が変わりました

今年度から、子どもたちが学習する内容に合わせた献立表に変更しました。
 <変更点>
 ○ 献立別に食材がわかるように記載しました。
 ○ 食品分類は、中学校の技術家庭科で学習する六つの基礎食品群に合わせて分けました。
 ○ たんぱく質の量を記載しました。

学校給食の内容

○ 主食・牛乳・おかずの組み合わせで作られています。

主食 主にエネルギーになる

ごはん(週3回以上) パン(週1回程度)

- ・安城産の「あいちのかおりSBL」
- ・県内産小麦(きぬあかり)を20%使用
- ・愛知のツイストパンの小麦粉は県内産小麦(きぬあかり)を100%使用
- ・米粉パンの米は安城産うるち米を80%使用

ソフトめん・ラーメン・うどん・きしめん(月1~2回)

- ・ソフトめん… 県内産小麦(きぬあかり)を20%使用
- ・ラーメン… 県内産小麦(きぬあかり)を50%使用
- ・うどん、きしめん… 県内産小麦(きぬあかり)を68%使用

牛乳 主に体の組織をつくる
牛乳が1本(200ml)つきます

おかず <主菜> 主に体の組織をつくる
<副菜・副々菜> 主に体の調子を整える

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 チンゲンサイ ほうれん草

小松菜 きゅうり 大豆

ねぎ いちじく

