

平成 31 年 4 月学校給食献立表 (小学校)



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			
		肉・魚・卵 まめせいのん 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	その他の野菜 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 種類			
10 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		きゅうしょくのカレーはいろいろなルウをまぜてつくっています。たくさんのりょうをしっかりとこむのでコクがありおいしくなります。	664	24.3
	チキンカレーライス	とりにく	チーズ だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	カレールウ こめあぶら			
	やさいソテー	ベーコン			キャベツ、とうもろこし えだまめ					
	りんごミニゼリー					ゼリー				
11 木	こめこパン (こむぎいり)	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめこパン		ポークビーンズは つぎのうちどこのくにのりょうりでしょう。①にほん②アメリカ③イタリヤ ④たえは⑤のアメリカです。まめとにくを トマトあじでにこんでつくります。	728	31.0
	しろみぎかなのフリッター (2こ)	たら	おきあみ あおさ			こむぎこ	だいずあぶら なたねあぶら			
	ポークビーンズ	ぶたにく、だいず		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	とうめいカップにいれて くぼりましょう。			パイナップル、もも	アセロラジュレ				
12 金	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		なまあげは とうふをあつめにきって あぶらであげてつくります。ほねやははをつつくれるカルシウムが たくさんとれるたべものです。	636	28.0
	あつやきたまご	たまご								
	なまあげとぶたにくのみそいため	なまあげ、ぶたにく あかみそ		にんじん はねぎ	たけのこ、キャベツ しょうが、しいたけ きゅうり	さといも、さとう				
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ			さとう	ごま			
15 月	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		しゅじんこうがすむ ようかいアパートでは てくびだけのすがたをしたけうれいが おいしいごはんやみそしるをつくりまます。じゃがいもとたまねぎのみそしるは あるひのちようしょくにでできます。	611	23.2
	こめこいフライのレモンに	いか			レモンかじゅう	こめこ、さとう	なたねあぶら			
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	なまあげ しろみそ	わかめ	にんじん	たまねぎ	じゃがいも				
	ほうれんそうのごまあえ	としよコロボメニュー 【ようかいアパートのけうがなにちじょう】		ほうれんそう	もやし	さとう	ごま			
16 火	せきはん	あずき	ぎゅうにゅう			ごはん		にゅうがく、しんきゅうのおいらいこんだてです。チキンハンバーグには あんじょうしてとれたいちじくが つかわれていきます。いちじくは あんじょうしてたくさんつくられている くだものです。	657	26.3
	チキンハンバーグのいちじくソースかけ	とりにく			たまねぎ レモンかじゅう	ジャム				
	ほうれんそうのすましじる	とうふ、かまぼこ		ほうれんそう にんじん	えのきたけ					
	いそかあえ		のり		キャベツ、もやし	さとう				
17 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		たくあんは、だいこんのつけもの です。えとじだいに たくあんおしょうがかんがえたものといわれています。	674	28.0
	にくだんご (2こ)	とりにく ぶたにく、だいず			たまねぎ、しょうが にんにく	じゃがいも さとう				
	おやこに	とりにく、たまご かまぼこ		にんじん さやえんどう	たまねぎ、しょうが					
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ たくあんづけ		ごま			
18 木	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		4がつ19には「よいきゅうりのひ」です。ごまきゅうりには あんじょうしてつくられた「みかわみどり」というブランドのきゅうりがつかわれています。	626	30.7
	かんとうふうラーメン	ぶたにく		にんじん はねぎ	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				パンこ こむぎこ	なたねあぶら			
	ごまきゅうり		ふゆはるきゅうりふかいから いただいたきゅうりです。		きゅうり		ごま			
19 金	◎ロウカットげんまいごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ロウカットげんまい ごはん		ロウカットげんまいごはんは げんまいのひょうめんの「ロウ」というたいぶぶんをなくしたおこめです。げんまいのえいようはそのままとれはくまいのようにたべやすいごはんです。	646	24.6
	ちゅうかはん	ぶたにく、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	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	コーンしゅうまい (2こ)	さかなすりみ とうふ			とうもろこし たまねぎ	こむぎこ				
	はるさめサラダ			にんじん	きゅうり	はるさめ				
22 月	わかめごはん	ぎゅうにゅう	わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		けんちんじるは ざいりょうをごまあぶらでいためたあとに しょうゆやだし、さけで あじをととのえてつくります。ごまあぶらでいためることで コクがでておいしくなります。	725	23.1
	ミンチカツ	ぶたにく とりレバー			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	けんちんじる	とうふ あぶらあげ		にんじん こまつな	こんにやく ごぼう、だいこん キャベツ	さといも	ごまあぶら			
	ポイルキャベツ たくじょうソース きらずあげ						きらずあげ			
23 火	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		きょうのピピンバには、ぎゅうにゅうがつかわれています。ぎゅうにゅうは ぶたにくやとり にくにくらべ ちをつくるもの になるてつぶんが たくさん あります。	665	27.2
	ピピンバ	ぎゅうにゅう		こまつな	しいたけ にんにく、もやし	さとう	ごま、こめあぶら ごまあぶら			
	きんしたまご	たまご								
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん はねぎ	とうもろこし	でんぶん				
24 水	ごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ごはん		はるまきは もともと たけのこなど はるのたべものをつつんだりょうりが はじまりといわれています。きょうのはるまきには キャベツやにんじんがはいっています。	695	27.0
	マーボーどうふ	ぶたにく、とうふ あかみそ		にんじん はねぎ	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				
	はるまき	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ、もやし エリンギ	こむぎこ	なたねあぶら			
	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	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			
		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	その他の野菜 緑黄色野菜	米・パン・めん いも・さとう	油脂 種実類			
25 木	こがたロールパンぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		やきそばやラーメンにつかわれる ちゅうかめんは、こむぎこにかんすいというアルカリせいのみずをくわえてこねてつくります。	643	26.0
	やさいたっぷりやきそば	ぶたにく、ちくわ		にんじん	キャベツ、もやし、しょうが	ちゅうかめん				
	ソーセージのケチャップに	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	こめあぶら			
	コーヒーぎゅうにゅうのもと					コーヒーぎゅうにゅうのもと				
26 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん	こどものひのぎょうじしよく	こどものひの おいおいこんだてで、かしわもちがついています。かしわのきはあたらしいめがでるまで、ふるいはがおちないことから「かけいがたえないように」とねがいをこめてたべるようになりました。	675	28.4
	さわらのうめふうみやき	さわら			うめ					
	わかたけじる	とりにく	わかめ	にんじん、はねぎ	たけのこ、えのきたけ					
	アーモンドあえ			こまつな	キャベツ	さとう	アーモンド			
	☆かしわもち					かしわもち				

にゅうがく しんきゅう
ご入学・ご進級おめでとうございます
 いろ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、小学校の家庭科で学習する五大栄養素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

おしらせ

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。

こんげつの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 チンゲンサイ ほうれんそう

こまつな きゅうり だいず

ねぎ いちじく

名前がつけました。あいまるです。もっと愛知県産品を食べよう。私たちは、いいともあいち運動(地産地消)を応援しています!

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。

安城市は東日本を中心に17都県で生産された青果物を対象に放射能検査を行っています。検査結果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は安城市学校給食協会のホームページにてご覧いただけます。