

平成 31 年 4 月学校給食献立表 (中学校)



安城市南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		メッセージ	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	学校盛り付け例
		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 種類			
10 水	ごはん	牛乳				ごはん		主人公が住むアパートでは、手首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	A
	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			ほうれん草	もやし	さとう	ごま			
11 木	麦ごはん	牛乳	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、血を作るもとになる鉄分がたくさんあります。	805 31.3	B2
	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							
12 金	麦ごはん	牛乳	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。たくさんの量をしっかりと煮込むので、コクがありおいしくなります。	815 28.6	B2
	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 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				
15 月	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	A
	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			
16 火	ごはん	牛乳	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入る食品です。	799 33.0	A
	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			
17 水	米粉パン (小麦入り)	牛乳	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	C
	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				パイナップル、もも	アセロラジュレ				
18 木	◎ロウカット玄米ごはん	牛乳	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	B2
	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	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			とうもろこし たまねぎ	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			
19 金	ラーメン	牛乳	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	B1
	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				きゅうり		ごま			
	◎ハニービーンズ	大豆				さとう				
22 月	ごはん	牛乳	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	A
	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、はちみつ				
23 火	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん		たくあんは、干した大根をぬか漬けたものです。江戸時代に沢庵和尚が考案したものとされています。	822 31.6	A
	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			
24 水	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	C
	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				

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)	学校盛り付け例
		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 種類			
25 木	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	A
	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									
きらず揚げ						きらず揚げ				
26 金	ごはん	牛乳	牛乳			ごはん	子どもの日の行事食	子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	A
	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	たけのこ、ねぎ 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				
撰取基準：エネルギー(kcal) 830 たんぱく質(%) 13.20										



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）



・安城産の「あいちのかおりSBL」



パン（週1回程度）

- ・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

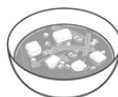
牛乳が1本（200ml）つきます



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



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。