

平成 31 年 4 月 学校給食献立表 (小学校)



日 曜	こん だて めい 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 (kcal)	学 校 盛 り 付 け 例 : 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	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			
10 水	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うれいが おいしいごはんやみそをするをつくりまします。じゃがいもとたまねぎのようしょくにできます。	611	A
	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	とじよコボメニュー 「ようかいアパートのゆうがなにちじょう」		ほうれんそう	もやし	さとう	ごま			
11 木	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			むぎごはん		きょうのビビンバにぎゅうにくがつかわれています。ぎゅうにく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ぶんが たくさんあります。	665	B2
	ピビンバ	ぎゅうにく		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				
12 金	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	B2
	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、えだまめ とうもろこし					
	りんごミニゼリー					ゼリー				
15 月	せきはん	ぎゅうにゅう	あずき	ぎゅうにゅう		ごはん		にゅうがく、しんきゅうのおいおいこんだてです。チキンハンバーグにはあんじょうしでとれたいちじくがつかわれています。いちじくはあんじょうしでたたくさんつられてくたものです。	657	A
	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				
16 火	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。ほねやはつくってくれるカルシウムがたたくさんとれるたべものです。	636	A
	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	さといも、さとう				
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		きゅうり	さとう	ごま			
17 水	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よう。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こんでつくります。	728	C
	しろみざかなのフリッター(2こ)	たら	おきあみ あおさ			こむぎこ	だいいずあぶら なたねあぶら			
	ポークビーンズ	ぶたにく だいいず		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				パイナップル、もも	アセロラジュレ				
18 木	◎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「ロウ」というか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	B2
	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				
19 金	ラーメン	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ラーメン		4がつ19にちは「よいきゅうりのひ」です。ごまきゅうりにはあんじょうしでつくられた「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	B1
	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			
22 月	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	A
	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				
23 火	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られたものといわれています。	674	A
	にくだんご(2こ)	とりにく、だいいず ぶたにく			たまねぎ、しょうが にんにく					
	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	じゃがいも さとう				
	キャベツのたくあんあえ				キャベツ たくあんづけ		ごま			
24 水	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		やし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	C
	やさいたっぷりやしそば	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				

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)	学 校 食 膳 量 (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・豆制品	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			
25 木	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、しょうゆやだしの、さけであじをと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	A
	ミンチカツ				たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	けんちんじる			にんじん こまつな	こんにやく ごぼう、だいこん	さといも	ごまあぶら			
	ポイルキャベツ				キャベツ					
	たくじょうソース									
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、おいわいこんだてで、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落ちないことから「かけいがたえいように」とねがいをこめてたべるようになったといわれています。	675 28.4	A
	さわらのうめふうみやき				うめ					
	わかたけじる			にんじん	たけのこ、ねぎ えのきたけ	さとう	アーモンド			
	アーモンドあえ			こまつな	キャベツ					
	☆かしわもち					かしわもち				

ご入学・ご進級おめでとうございます
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、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。

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。

*がっこうもりつけいは、クラスけいじされているもりつけい(A~C)をさんこうにしてもりつけましょう。

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。

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

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

名前がきました。あじまるです。もっと数知れぬ産品を食べよう。私たちは、いいともあいち運動(産地地消)を応援しています!