

平成 31 年 5 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 ジ | エネ ルギー (kcal) | |
|-----------------------|--------------------|----------------|-----------------|-----------------------------|------------------|-------------------------|--------------------|--|---------------|--------------|
| | | 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 | | たんぱく 質(g) | |
| 7 火 | ごはん | 牛乳 | | | | ごはん | | じゃがいもには、1年に2回旬があります。3月～6月頃に収穫するものを「新じゃが」といい、11月～12月頃のものものを「秋じゃが」といいます。春は長崎県や鹿児島県で、秋には北海道で多く収穫されます。 | 793 29.5 | |
| | しそ入りはんぺん | | 魚すりみ | | しそ | | | | | |
| | じゃがいものそぼろ煮 | | 鶏肉 | | にんじん | たけのこ こんにゃく、たまねぎ | じゃがいも さとう | | | |
| | こんぶあえ | | | 昆布 | | きゅうり | | | | |
| | カシューナッツ | | | | | | カシューナッツ | | | |
| 8 水 | 五穀ごはん | 牛乳 | | | | 五穀ごはん | | 今日の給食は、旬のあじやたけのこ、キャベツを使用しています。時期の食材は味が濃くて、栄養価が高く、価格も安いので、いいことがいっぱいです。 | 783 31.4 | |
| | あじの南蛮漬け(2個) | | あじ | | 葉ねぎ | 白ねぎ | さとう、でんぶ | | | なたね油 |
| | たけのこのみそ汁 | | ミックスみそ 豚肉 | | わかめ | にんじん チンゲンサイ | たけのこ、えのきたけ | | | |
| | キャベツのごまじそあえ | | | | 赤じそ | キャベツ | | | | ごま |
| | 根羽ヨーグルト | | | | ヨーグルト | | | | | |
| 9 木 | ごはん | 牛乳 | | | | ごはん | | 海そうサラダには、わかめ、昆布の他に茎わかめ、赤すぎのり、赤まふのり、白ふのりなど、多くの海そうが入っています。海そうには、食物繊維やミネラルが多く含まれています。 | 758 26.5 | |
| | ねぎ入り卵焼き | | 卵 | | 葉ねぎ | | | | | |
| | 和風カレー煮 | | 生揚げ、豚肉 | | にんじん | たまねぎ、キャベツ | じゃがいも | | | カレールウ |
| | 海そうサラダ | | | わかめ、昆布 赤すぎのり ふのり、茎わかめ | | きゅうり、とうもろこし | | | | |
| 10 金 | スライスパン | 牛乳 | | | | スライスパン | | オニオンスープには、たまねぎや、甘みがでて美味しい、甘みのあるオニオンなどが入っています。たまねぎを切った時に涙が出るのは、「硫化アリル」という成分が鼻や目の粘膜の神経を刺激するからです。 | 793 31.6 | |
| | えびカツ | | えび、たら | | | たまねぎ | パン粉、小麦粉 | | | なたね油 |
| | オニオンスープ | | ベーコン | | にんじん | たまねぎ、とうもろこし ローストオニオン | じゃがいも | | | |
| | みどりキャベツ | | | | | キャベツ、きゅうり | | | | |
| | いちじくジャム | | | | | | ジャム | | | |
| 卓上ソース | | | | | | | | | | |
| 13 月 | ごはん | 牛乳 | | | | ごはん | | チャプチェは、お祝いの席や大勢の人を招くときなどに作られる伝統的な韓国料理です。ゆでた春雨や細切りにした肉や野菜をごま油で炒めて作ります。 | 760 30.1 | |
| | 五目スープ | | うずら卵、いか えび | | にんじん チンゲンサイ | キャベツ、もやし きくらげ | でんぶ | | | |
| | チャプチェ | | 豚肉 | | にんじん 葉ねぎ | たけのこ、白ねぎ しいたけ、にんにく | はるさめ、さとう | | | ごま油、ごま 米油 |
| | 冷凍みかん | | | | | みかん | | | | |
| 14 火 | ごはん | 牛乳 | | | | ごはん | | ひじきとじゃこのふりかけは、ひじきやしらす干しなど、ミネラルの多い食材に、まぐろの油漬けや、かつお節を入れて作られています。ごはんにかけて食べましょう。 | 825 30.1 | |
| | れんこんサンドフライ | | 鶏肉 | | | れんこん、たまねぎ しいたけ | パン粉、小麦粉 | | | なたね油 |
| | 豚肉と野菜の生姜煮 | | 豚肉 | | にんじん さやいんげん | こんにゃく たまねぎ、しょうが | じゃがいも さとう | | | |
| ひじきとじゃこのふりかけ | | まぐろ油漬 かつお節 | | ひじき しらす干し | にんじん チンゲンサイ | さとう | | | | |
| 15 水 | ごはん | 牛乳 | | | | ごはん | | 信田は、油揚げのことです。油揚げを使った料理の名前に信田と付けるのは、油揚げがきつねの好物だということ、信田の森に住んでいたきつねの伝説に由来しています。 | 811 27.7 | |
| | 信田のみそかけ | | 豆腐、油揚げ たら | | ひじき | にんじん | | | | |
| | ちゃんこ煮 | | 鶏肉団子 | | にんじん にら | もやし、ごぼう こんにゃく | さとう | | | |
| | ポイルキャベツ | | | | | キャベツ | | | | |
| 卓上甘みそ | | 赤みそ | | | しょうが | さとう | ごま | | | |
| 16 木 | うどん | 牛乳 | | | | うどん | | アーモンドあえは、刻んだアーモンドとパウダーの2種類を使うことで風味が出ます。アーモンドにはお腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。 | 777 34.1 | |
| | カレーなんばん | | 鶏肉、油揚げ | | にんじん 葉ねぎ | たまねぎ、白ねぎ | でんぶ | | | カレールウ |
| | かれのい唐揚げ香味ソースかけ | | かれのい | | | しょうが、レモン果汁 | さとう、でんぶ | | | なたね油 |
| | アーモンドあえ | | | | | もやし、キャベツ | さとう | | | アーモンド |
| | アセロラミネゼリー | | | | | | ゼリー | | | |
| 17 金 | ごはん | 牛乳 | | | | ごはん | | 高野豆腐は、豆腐を凍らせて乾燥させた保存食です。スポンジのように小さい穴が空いているので、味がしみ込みやすい食品です。高野豆腐の炒り煮は、だしと食材のうま味で食べやすいおかずです。 | 821 32.8 | |
| | さばのみそ煮 | | さば、みそ | | | | | | | |
| | 高野豆腐の炒り煮 | | 高野豆腐、鶏肉 はんぺん | | にんじん さやいんげん | こんにゃく | 里いも、さとう | | | |
| | 小松菜のごまあえ | | | | 小松菜 | もやし | さとう | | | ごま |
| 20 月 | わかめごはん | 牛乳 | | | | ごはん | | 沢煮焼は、千切りにした野菜や肉などたくさん材料を使って作る汁物です。昔、「多い」ということを「沢」といったことからこの名がついたようです。 | 811 27.7 | |
| | ししゃもフライの野菜あんかけ(3個) | | | ししゃも | にんじん さやいんげん | たまねぎ | さとう、でんぶ 小麦粉、パン粉 | | | なたね油、米油 |
| | 沢煮焼 | | はんぺん 豚肉 | | にんじん 葉ねぎ | たけのこ、ごぼう 白ねぎ、しいたけ | でんぶ | | | |
| | パイナップル | | | | | パイナップル | | | | |
| 21 火 | ごはん | 牛乳 | | | | ごはん | | もち米蒸しは、肉団子にもち米をまぶしたものです。中国では珍珠丸子(ちゆんじゅわんず)と言い、伝統的な広東料理の一つです。飲茶(やむちゃ)と言って、お茶と一緒に食べられています。 | 796 29.5 | |
| | ◎もち米蒸し(2個) | | 豚肉、鶏肉 | | | たまねぎ、しょうが | もち米、パン粉 | | | |
| | 生揚げの中華煮 | | 豚肉、生揚げ | | にんじん | キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ | さとう、でんぶ | | | ごま油 |
| | 茎わかめ入りサラダ | | | 茎わかめ | | もやし、きゅうり | | | | |

| 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 | 無機質 | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | | たんぱく質(g) |
| | | 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 | | |
| 22 水 | 麦ごはん 牛乳 スコッチエッグ ハヤシライス 青パパイヤのサラダ 卓上コーンクリームドレッシング | 卵、豚肉、鶏肉 豚肉 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ たまねぎ、グリーンピース 青パパイヤ、きゅうり とうもろこし | 麦ごはん パン粉 じゃがいも | 油脂 種実類 | スコッチエッグは、イギリスの料理です。ひき肉とたまねぎを混ぜたものにゆで卵を包み、パン粉の衣を付けて油で揚げた料理です。 | 875 29.8 |
| 23 木 | サンドイッチロールパン 牛乳 スティックハンバーグ あさりのチャウダー 野菜の甘酢あえ 小袋ケチャップ | 鶏肉、豚肉 あさり、ハム | 牛乳 | にんじん | たまねぎ、にんにく しょうが、にんにく たまねぎ キャベツ | サンドイッチロールパン じゃがいも さとう | バター、ホワイトルウ | チャウダーは、魚介類や野菜にクリームを加えて煮込んだ、アメリカ生まれのスープです。今日のチャウダーには、あさりが入っています。 | 792 36.1 |
| 24 金 | ごはん 牛乳 チキン竜田揚げ えびしんじょ汁 わかめと野菜のごま酢あえ アーモンド小魚 | 鶏肉 豆腐 えびしんじょ | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | えのきたけ きゅうり、とうもろこし | ごはん 小麦粉、でんぷん | なたね油 ごま アーモンド | えびしんじょは、えびや白身魚などをすりつぶしたものに、片栗粉やだし汁などを加えて作ります。形を丸く整え、蒸したり、ゆでたり、揚げたりして調理したものです。 | 768 30.5 |
| 27 月 | ごはん 牛乳 マーボービーンズ 愛知の揚げぎょうざ(3個) 中華あえ | 豆腐、大豆 豚肉 | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ にんじん | たまねぎ、白ねぎ しょうが、にんにく たまねぎ、れんこん もやし、キャベツ とうもろこし | ごはん さとう、でんぷん 小麦粉 | 米油 なたね油 ごま油 | 今日のぎょうざには、愛知県産の豚肉やれんこん、にんじんなどの食材が使われています。 | 896 33.7 |
| 28 火 | わかめごはん 牛乳 いわしの生煮煮 親子汁 もやしとキャベツのおひたし | いわし 鶏肉、卵 かまぼこ、豆腐 | 牛乳、わかめ | にんじん 小松菜 | しょうが しいたけ もやし、キャベツ | ごはん でんぷん さとう | | もやしの種類は主に、緑豆もやし、ブラックマツペもやし、大豆もやしがあり、給食では緑豆もやしを使っています。もやしの栽培期間は1週間ぐらいです。 | 760 34.1 |
| 29 水 | 麦ごはん 牛乳 たけのこごはんの具 あさりのみそ汁 米粉コロッケ 型抜きチーズ | 鶏肉 あさり、豆腐 赤みそ、豚肉 | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ にんじん、パセリ | たけのこ、しいたけ はくさい、白ねぎ たまねぎ | 麦ごはん さとう 米粉、じゃがいも | なたね油 | 「たけのこごはん」は、映画監督の著者が子に話した思い出。戦争の時、担任の先生が出兵する前にごちそうしてくれたのが、たけのこごはん。「平和を守れる人になって下さい」というメッセージがつまっています。 | 760 29.0 |
| 30 木 | ソフトめん 牛乳 大豆入りミートソース オムレツ アスパラガスのサラダ 卓上フレンチドレッシング | 鶏レバー、大豆 豚肉 卵 | 牛乳 | にんじん | たまねぎ グリーンピース グリーンアスパラガス キャベツ とうもろこし | ソフトめん じゃがいも、さとう | 油脂 種実類 | 大豆入りミートソースには、豚のひき肉と細かく刻んだ大豆が使われています。大豆には肉と同じぐらい良質なたんぱく質が含まれ、また、肉にはない食物繊維が多く含まれています。 | 912 37.0 |
| 31 金 | 愛知のツイストパン 牛乳 鶏肉のカレー焼き コーンスープ ファイバーゼリーのフルーツあえ | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん | しょうが とうもろこし たまねぎ、グリーンピース みかん、パイナップル | 愛知のツイストパン じゃがいも | バター ホワイトルウ | 愛知のツイストパンは、愛知県産の「きぬあかり」という小麦粉を使って作ったパンです。 | 868 33.2 |

学校給食法では学校給食の目標が次のように掲げられています。

学校給食の7つの目標

| | | |
|--|---|---|
| ①適切な 栄養の摂取 による健康の保持増進を図ること。  | ②日常生活における食事について正しい理解を深め、健全な食生活を営むことができる判断力を培い、及び 望ましい食習慣を養う こと。  | ③学校生活を豊かにし、 明るい社交性及び協同の精神を養う こと。  |
| ④食生活が自然の恩恵の上に成り立つものであるということについての理解を深め、 生命及び自然を尊重する精神並びに環境の保全に寄与する態度を養う こと。  | ⑤食生活が食にかかわる人々の様々な活動に支えられていることについての理解を深め、 勤労を重んずる態度を養う こと。  | ⑥我が国や各地域の優れた 伝統的な食文化 についての理解を深めること。  |
| ⑦食料の 生産、流通及び消費 について、正しい理解に導くこと。 | | |

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。
毎月19日は「食育の日～お家でごはんの日～」です。

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 |  大豆 |  きゅうり |  チンゲンサイ |
|  玉ねぎ |  いちじく |  赤じそ |  |

名前がつきました。あひま産です。もっと愛知県産品を食べよう。あひまは、いいともあいち運動(地産地消)を応援しています!

5月の献立表は、改元日前に作成しているため平成表記としています。



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。