

# 平成 31 年 5 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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすい 炭水化物	しじつ 脂質			
				肉・魚・卵 牛乳・乳製品 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻					
7 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		じゃがいもには 1ねんに2かいしゅんがあり 3がつから6がつごろにとれるものを「しんじゃが」といい 11がつから12がつごろのものを「あきじゃが」といいます。いまのじきは きゅうしゅうなどでたくさんとれます。	593	25.4
	しそいりはんぺん	さかなすりみ		しそ						
	じゃがいものそぼろに	とりにく		にんじん	たけのこ、こんにやく たまねぎ	じゃがいも さとう				
	こんぶあえ		こんぶ		きゅうり					
	アーモンドごさかな		ごさかな				アーモンド			
8 水	ごこくごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごこくごはん		きょうのきゅうしょくは、しゅんのおじやたけのこ、キャベツをつかっています。しゅんのおいしよくさいは あじがこくて えいようもいっぱい かくかも やすく いいことがたくさんです。	641	27.5
	あじのなんばんづけ(2こ)	あじ		はねぎ	しろねぎ	さとう、でんぶん	なたねあぶら			
	たけのこのみそしる	ミックスみそ ぶたにく	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			あかじそ	キャベツ		ごま			
	ねばヨーグルト		ヨーグルト							
9 木	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		かいそうサラダには わかめ、こんぶのほかにくきわかめ、あかさぎのり、あかまふのり、しろふのりなどたくさんのかいそうがはいっています。かいそうには、しよくもつせいやミネラルが おおくふくまれています。	611	23.0
	ねぎいりたまごやき	たまご		はねぎ						
	わふうカレーに	なまあげ、ぶたにく		にんじん	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも	カレールウ			
	かいそうサラダ		わかめ、こんぶ あかさぎのり ふのり、くきわかめ		きゅうり とうもろこし					
10 金	スライスパン ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			スライスパン		オニオンスープには、たまねぎやローストオニオンが、たくさんつかわれています。たまねぎをきったときに、なみだがでるのは「リゅうかアール」というせいぶんが、はなやめをしげきするからです。	678	27.8
	えびカツ	えび、たら			たまねぎ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	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				
たくじょうソース										
13 月	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		チャプチェは、おいわいのせきやおおせいのひとをまねくときなどにつくれる、でんとつきなかんこくりょうりです。	601	25.7
	ごもくスープ	うずらたまご 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	でんぶん				
	チャプチェ	ぶたにく		にんじん はねぎ	たけのこ、しろねぎ しいたけ、にんにく	はるさめ、さとう	ごまあぶら ごま、こめあぶら			
	れいとうみかん				みかん					
14 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		ひじきとじゃこのふりかけは、ひじきやしらすぼしなど、ミネラルのおいしよくさいにまぐろのあぶらづけや、かつおぶしをいれてつくられています。ごはんにかけてたべましよう。	635	24.5
	れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん、たまねぎ しいたけ	パンこ、こむぎこ	なたねあぶら			
	ぶたにくとやさいのしょうがに	ぶたにく		にんじん さやいんげん	こんにやく 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	まぐろあぶらづけ かつおぶし	ひじき しらすぼし	にんじん チンゲンサイ		さとう					
15 水	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		しのだは、あぶらあげのことです。あぶらあげをつかたりのりのなまえに、しのだとつけるのは、あぶらあげがきつねのこうぶつだということ、しのだのりにもすんでいたきつねの、でんせつにつらいしています。	650	24.1
	しのだのみそかけ	とうふ あぶらあげ、たら	ひじき	にんじん						
	ちゃんこに	とりにくだんご		にんじん にら	もやし、ごぼう こんにやく	さとう				
	ポイルキャベツ				キャベツ					
たくじょうあまみそ	あかみそ			しょうが	さとう	ごま				
16 木	うどん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			うどん		アーモンドあえは、きざんだアーモンドとごなの、2しゅんををつかうことで、ふうみができます。アーモンドには、おなかのちようしをととのえるしよくもつせんが、たくさんふくまれています。	665	29.3
	カレーなんばん	とりにく あぶらあげ		にんじん はねぎ	たまねぎ、しろねぎ	でんぶん	カレールウ			
	かれないのからあげこうみソースかけ	かれない			しょうが レモンかじゅう	さとう、でんぶん	なたねあぶら			
	アーモンドあえ				もやし、キャベツ	さとう	アーモンド			
	アセロラミニゼリー					ゼリー				
17 金	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		こうやどうふは、とうふをこおらせてかんそうさせた、ほぞんしよくです。スポンジのようちいさいあながあいているので、あじがしみこみやすいしよくひんです。	653	27.7
	さばのみそに	さば、みそ								
	こうやどうふのいりに	こうやどうふ とりにく、はんぺん		にんじん さやいんげん	こんにやく	さといも、さとう				
	こまつなごまあえ			こまつな	もやし	さとう	ごま			
20 月	わかめごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			ごはん		さわにわんは、せんぎりにしたやさいや、にくなどでつくるしるものです。はじまりは、しょうしがやまでとれた、さんさいなどをいれてつくったのがはじまりです。	615	22.1
	ししゃもフライのやさいあんかけ(2こ)		ししゃも	にんじん さやいんげん	たまねぎ	さとう、でんぶん こむぎこ、パンこ	なたねあぶら こめあぶら			
	さわにわん	はんぺん ぶたにく		にんじん はねぎ	たけのこ、ごぼう しろねぎ、しいたけ	でんぶん				
	パイナップル				パイナップル					
21 火	ごはん ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ごはん		もちごめむしは、にくだんごにもちごめをまぶしたものです。ちゅうごくでは「ちゆんじゆわんず」といい、「やむちゃ」といって、おちゃといっしょによくたべられています。	649	25.9
	◎もちごめむし(2こ)	ぶたにく、とりにく			たまねぎ、しょうが	もちごめ、パンこ				
	なまあげのちゅうかに	ぶたにく なまあげ		にんじん	キャベツ、たまねぎ たけのこ、きくらげ	さとう、でんぶん	ごまあぶら			
	くきわかめいりサラダ		くきわかめ		もやし、きゅうり					

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				
22 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう				むぎごはん		スコッチエッグは イギリスのりょうりです。ひきにくにたまねぎをまぜたもので ゆでたまごをつつみ パンこのころもをつけて あぶらであげたりょうりです。	706	24.2
	スコッチエッグ	ぶたにく、たまご		にんじん	たまねぎ	パンこ				
	ハヤシライス	ぶたにく	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ、グリーンピース	じゃがいも	ハヤシルウ			
	あおパパイアのサラダ				あおパパイア					
	たくじょうクリーミードレッシング				きゅうり、とうもろこし		ドレッシング			
23 木	サンドイッチロールパン	ぎゅうにゅう				サンドイッチロールパン		チャウダーは かいやさかな、やさい、クリームなどをいれてにこんだ アメリカうまれのスープです。きょうのチャウダーには あさりがいっています。	666	31.2
	スティックハンバーグ	とりにく			たまねぎ、にんにく					
	あさりのチャウダー	あさり、ハム	だっしふんにゅう	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	バター、ホワイトルウ			
	やさいのあまずあえ			にんじん	キャベツ	さとう				
	こぶくろケチャップ									
24 金	ごはん	ぎゅうにゅう				ごはん		えびしんじょは えびやしろみざかななどを すりつぶしたものに かたくりこやだしじるなどをくわえてつくりまします。かたちをまるくしてむしたり、ゆでたり、あげたりまします。	596	24.9
	チキンたつたあげ	とりにく				こむぎこ、でんぶん	なたねあぶら			
	えびしんじょ	とうふ		チンゲンサイ	えのきたけ					
	わかめとやさいのごまずあえ	わかめ		あかパプリカ	きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま			
27 月	ごはん	ぎゅうにゅう				ごはん		きょうのぎょうざには あいちけんさんのぶたにくやれんこん、にんじんなどのしよくざいがつかわれています。	692	27.7
	マーボービーンズ	とうふ、だいず		にんじん	たまねぎ、しろねぎ	さとう、でんぶん	こめあぶら			
	あいちのあげぎょうざ(2こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ、れんこん	こむぎこ	なたねあぶら			
	ちゅうかあえ				もやし、キャベツ	さとう	ごまあぶら			
28 火	わかめごはん	ぎゅうにゅう				ごはん		もやしのしゅるいは おもにりよくとうもやし、ブラックマッペもやし、だいずもやしがあり きゅうしよくではりよくとうもやしをつかっています。1しゅうかんぐらいでぞだつてまします。	597	28.5
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが					
	おやこじる	とりにく、たまご		にんじん	しいたけ	でんぶん				
	もやしとキャベツのおひたし	かまぼこ、とうふ		こまつな	もやし、キャベツ	さとう				
29 水	むぎごはん	ぎゅうにゅう				むぎごはん	としよコラボ	「たけのごはん」は なかよしのせんせいが せんそうにいくまえに ごちそうしてくれた たけのごはんを「せんそうなかな いくなよ」とまじながら みんなでたべました。みんなもへいむをだいいじにするひになつてくだい。	672	25.6
	たけのごはんのぐ	とりにく		にんじん	たけのこ、しいたけ	さとう	としくらぼ			
	あさりのみそしる	あさり、とうふ	わかめ	にんじん	はくさい、しろねぎ					
	こめココロック	あかみそ		にんじん、パセリ	たまねぎ	こめこ、じゃがいも	なたねあぶら			
	かくチーズ	ぶたにく、ぎゅうにゅう	チーズ							
30 木	ソフトめん	ぎゅうにゅう				ソフトめん		だいずいりミートソースには ひきにくとこまかくきざんだいずがはいっています。だいずには にくにまけないぐらいのたんぱくしよくがありさらに にくにはないしよくもつせんいが おおくふくまれています。	718	29.5
	だいずいりミートソース	とりレバー		にんじん	たまねぎ	じゃがいも	ハヤシルウ			
	オムレツ	だいず、ぶたにく	だっしふんにゅう		グリーンピース	さとう				
	アスパラガスのサラダ	たまご		グリーンアスパラガス	キャベツ					
	たくじょうフレンチドレッシング				とうもろこし		ドレッシング			
31 金	あいちのツイストパン	ぎゅうにゅう				あいちのツイストパン		あいちのツイストパンは あいちけんてつくられた「きぬあかり」というこむぎこをつかてつくったパンです。	699	27.3
	とりにくのカレーやき	とりにく			しょうが					
	コーンスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	グリーンピース	じゃがいも	バター			
	ファイバーゼリーのフルーツあえ				みかん、パイナップル	ファイバーゼリー				

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、明るく、いっしょに楽しく、協同の精神を養うこと。



④食生活が自然の恵恩の上にな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。

まいつき19には「しよくいくのひ〜おうちでごはんのひ〜」です。

こんげつきのきよくにとうじよする「あんじようし」と「とりのし」でとれるたべもの

  
こめ

  
だいず

  
きゅうり

  
チンゲンサイ

  
たまねぎ

  
いちじく

  
あかじそ

名前がつかまりました。おいまます。もっと認知照産品を食べよう。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!

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。