

# 平成 31 年 5 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)	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			
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月頃のもを「秋じゃが」といいます。春は長崎県や鹿児島県、秋には北海道で多く収穫されます。	793 29.5	A
	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 カシューナッツ		昆布		きゅうり		カシューナッツ			
8 水	わかめごはん	牛乳		牛乳、わかめ		ごはん		沢煮椀は、千切りにした野菜や肉などを汁の材料を使って作る汁物です。昔、「多い」のことを「沢」ということの名がつけられています。	811 27.7	A
	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			
	沢煮椀	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					
9 木	ごはん	牛乳		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	A
	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			
10 金	ソフトめん	牛乳		牛乳		ソフトめん		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	B1
	大豆入りミートソース	鶏レバー、大豆 豚肉		脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリーンピース	じゃがいも、さとう ハヤシルウ			
	オムレツ	卵								
	アスパラガスのサラダ			グリーンアスパラガス	キャベツ とうもろこし					
	卓上フレンチドレッシング						ドレッシング			
13 月	麦ごはん	牛乳		牛乳		麦ごはん		「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が、たけのこは、「平和を守る人になって下さい」というメッセージがまつまっています。	760 29.0	B2
	たけのこごはんの具	鶏肉		にんじん	たけのこ、しいたけ	さとう	図書コラボ 「タケノコごはん」 			
	あさりのみそ汁	あさり、豆腐 赤みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	はくさい、白ねぎ					
	米粉コロッケ 型抜きチーズ	豚肉、牛肉	チーズ	にんじん、パセリ	たまねぎ	米粉、じゃがいも	なたね油			
14 火	ごはん	牛乳		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、赤すずきのり、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	A
	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	カレールー			
海そうサラダ		わかめ、昆布 赤すずきのり ふのり、茎わかめ			きゅうり、とうもろこし					
15 水	スライスパン	牛乳		牛乳		スライスパン		オニオンスープには、たまねぎや、甘みがでて美味くなるロースト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	C
	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									
16 木	ごはん	牛乳		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ふこと、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	A
	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			
17 金	ごはん	牛乳		牛乳		ごはん		えびしんじょうは、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	A
	チキン竜田揚げ	鶏肉				小麦粉、でんぶ	なたね油			
	えびしんじょう汁	豆腐 えびしんじょう		チンゲンサイ にんじん	えのきたけ					
	わかめと野菜のごま酢あえ アーモンド小魚	わかめ 小魚	わかめ	赤パプリカ	きゅうり、とうもろこし	さとう	ごま アーモンド			
20 月	わかめごはん	牛乳		牛乳、わかめ		ごはん		もやしの種類は主に、緑豆もやし、ブラックマッペもやし、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	A
	いわしの生姜煮	いわし			しょうが					
	親子汁	鶏肉、卵 かまぼこ、豆腐		にんじん 小松菜	しいたけ	でんぶ				
	もやしとキャベツのおひたし				もやし、キャベツ	さとう				
21 火	ごはん	牛乳		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、まぐろの油揚げや、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	A
	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				

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			
22 水	サンドイッチロールパン 牛乳		牛乳				サンドイッチロールパン		792 36.1	C
	スティックハンバーグ	鶏肉、豚肉			たまねぎ、にんにくしょうが					
	あさりのチャウダー	あさり、ハム	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ	じゃがいも	バター、ホワイトルウ			
	野菜の甘酢あえ 小袋ケチャップ			にんじん	キャベツ	さとう				
23 木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		760 30.1	A
	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		でんぶん			
	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 みかん		はるさめ、さとう	ごま油、ごま、米油		
	冷凍みかん									
24 金	うどん 牛乳		牛乳				うどん		777 34.1	B1
	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		でんぶん	カレールウ		
	かれいの唐揚げ香味ソースかけ	かれい			しょうが、レモン果汁		さとう、でんぶん	なたね油		
	アーモンドあえ アセロラミニゼリー				もやし、キャベツ		さとう	アーモンド ゼリー		
27 月	麦ごはん 牛乳		牛乳				麦ごはん		875 29.8	B2
	スコッチエッグ	卵、豚肉、鶏肉			たまねぎ		パン粉			
	ハヤシライス	豚肉	脱脂粉乳	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		
	青パパイアのサラダ 卓上コーンクリーミードレッシング				青パパイア、きゅうり とうもろこし			ドレッシング		
28 火	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		896 33.7	A
	マーボービーンズ	豆腐、大豆 赤みそ、豚肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ、白ねぎ しょうが、にんにく		さとう、でんぶん	米油		
	愛知の揚げぎょうざ(3個)	豚肉		にんじん	たまねぎ、れんこん		小麦粉	なたね油		
	中華あえ				もやし、キャベツ とうもろこし		さとう	ごま油		
29 水	愛知のツイストパン 牛乳		牛乳				愛知のツイストパン		868 33.2	C
	鶏肉のカレー焼き	鶏肉			しょうが					
	コーンスープ	ベーコン	牛乳	にんじん	とうもろこし		じゃがいも	バター ホワイトルウ		
	ファイバーゼリーのフルーツあえ				たまねぎ、グリーンピース みかん、パイナップル		ファイバーゼリー			
30 木	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		796 29.5	A
	◎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、でんぶん	ごま油		
	茎わかめ入りサラダ		茎わかめ		もやし、きゅうり					
31 金	五穀ごはん 牛乳		牛乳				五穀ごはん		783 31.4	A
	あじの南蛮漬け(2個)	あじ		葉ねぎ	白ねぎ		さとう、でんぶん	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 根羽ヨーグルト		ヨーグルト	赤じそ	キャベツ			ごま		

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。  
\*学校盛り付け例は、クラス掲示されている盛り付け例

(A~C)を参考にして盛り付けましょう。

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。あいまるとです。ぜひ愛知産品を食べよう。私たちは、いいともある運動(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。