



# 令和2年5月分献立表



【今月の目標 バランスのよい食事をしよう】

江南市立南部学校給食センター

| 日曜   | 献立名  | 主な材料とその働き                       |                             |                                 |   |  |                | エネルギー |  | メッセージ  |
|------|--|---------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|---|--|----------------|-------|--|--|
|      |  | 体をつくるもとになるもの                    |                             | 体の調子を整えるもの                      |   | エネルギーのもとになるもの                                      |                | 小     | 中  |  |
|      |  | 1群<br>魚・肉・卵・豆・豆製品<br>たんぱく質      | 2群<br>乳・乳製品<br>小魚・海藻<br>無機質 | 3群<br>緑黄色野菜                     | 4群<br>その他の野菜・果物<br>ビタミン                                   | 5群<br>穀類・いも類・砂糖<br>炭水化物                            | 6群<br>油脂<br>脂質 |       |  |  |
| 7 木  | ごはん ぎゅうにゅう<br>ふじかちゃんのごまつないりメンチカツ<br>ふじかちゃんサラダ<br>こうなんめぐみじる   | とりにく<br>とうふ 油あげ                 | 牛乳                          | 小松菜<br>ねぎ                       | 玉ねぎ<br>紫キャベツ 紫玉ねぎ きゅうり<br>大根                              | ごはん<br>パン粉 さとう 小麦粉 米粉<br>さとう<br>そうめん               | 油<br>油         | 582   | 736  | 今日はこうなんDayです。曼陀羅寺の藤の花を紫キャベツを使ったサラダで、藤花ちゃんの髪の毛のモチーフである木曾川の流氷を汁の中のそうめんでも表しました。   |
| 8 金  | ごはん ぎゅうにゅう<br>にしんのしょうがに<br>さやえんどうとささみのあえもの<br>なまあげのみそしる  | にしん<br>オイルささみ<br>ぶた肉 生あげ みそ     | 牛乳                          | ねぎ<br>さやえんどう<br>ねぎ              | しょうが<br>もやし<br>大根 ごぼう                                     | ごはん<br>さとう でんぷん<br>さとう<br>じゃがいも                    | 油              | 620   | 783  | 生揚げは、豆腐を厚く切って、油で揚げたものです。揚げると外はきつね色になりますが、中は白いままなので、切ると生のように見えることから生揚げと呼ばれます。   |
| 11 月 | ごはん ぎゅうにゅう<br>ごもくあつやきたまご<br>にくそひききいため<br>じゃがいもたんごじる  | たまご<br>ぶた肉 みそ<br>とうふ            | 牛乳                          | にんじん<br>にんじん ねぎ<br>小松菜          | コーン たけのこ しいたけ グリンピース<br>たけのこ<br>大根 えのきたけ                  | ごはん<br>でんぷん さとう<br>さとう でんぷん<br>じゃがいももち             | 油              | 607   | 774  | ひじきには鉄が豊富に含まれますが、その鉄は体に吸収されにくいという特徴があります。しかし、肉や豆、野菜と一緒に食べることで、鉄の吸収が高まります。  |
| 12 火 | あいちのこめパン ぎゅうにゅう<br>ハンバーグのデミグラスソースかけ<br>グリーンサラダ<br>じゃがいもポタージュ   | とりにく ぶた肉<br>とりにく とうにゅう          | 牛乳                          | トマト<br>小松菜<br>にんじん              | 玉ねぎ にんにく しょうが<br>きゅうり<br>玉ねぎ マッシュルーム                      | 米粉パン<br>さとう でんぷん デミグラスソース<br>さとう<br>じゃがいも 米粉ホワイトルウ | 油<br>オリーブオイル   | 722   | 918  | じゃがいもは、麦、米、トウモロコシと並び「世界四大穀物」の一つです。米が育ちにくい寒冷地でもとれ、世界の100か国以上の国々で栽培されています。   |
| 13 水 | せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう<br>さわらのねぎだれかけ<br>スナップえんどうのいためもの<br>ゆばのすましじる<br>おたのしみデザート                                 | さわら<br>ぶた肉<br>ゆば かまぼこ とうふ       | 牛乳                          | ねぎ<br>スナップえんどう にんじん<br>みつ葉      | しょうが<br>えのきたけ 大根  | 赤飯<br>さとう でんぷん 米粉<br>さとう でんぷん                      | ごま<br>油<br>油   | 724   | 958  | スナップえんどうはさやえんどうの仲間です。普通のえんどうは、豆が育つとさやは固くなりますが、スナップえんどうは成長してもさやはやわらかいので、さやごと食べることができます。                                     |
| 14 木 | わかめごはん ぎゅうにゅう<br>しゅうまい(小2コ 中3コ)<br>はっほうさい<br>はるさめサラダ   | ぶた肉<br>ぶた肉 いか うずらたまご            | 牛乳 わかめ                      |                                 | 玉ねぎ キャベツ しょうが<br>白菜 玉ねぎ ほししいたけ たけのこ<br>きゅうり コーン           | ごはん<br>小麦粉 米粉 でんぷん さとう<br>さとう でんぷん<br>春雨 さとう       | 油<br>ごま油 ごま    | 655   | 850  | 八宝菜は広東料理のひとつです。八には「たくさん」、菜には「おかず」という意味があり、たくさんのおいしい食材を使った料理という意味から、名付けられました。   |
| 15 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>いわしのおかかに<br>いんげんのあえもの<br>しんたまねぎのしろみそしる<br>ヨーグルト  | いわし かつお節<br>オイルツナ<br>油あげ みそ     | 牛乳                          | わかめ<br>いんげん にんじん<br>ねぎ          | 玉ねぎ 大根 えのきたけ  | ごはん<br>さとう でんぷん<br>さとう                             | 油              | 618   | 771  | 今日はヨーグルトの日です。ヨーグルトを研究した、ロシアのイリヤ・メチニコフ博士の誕生日から定められました。ヨーグルトに含まれる乳酸菌には、おなかの調子を整え、免疫力を上げる働きがあります。                             |
| 18 月 | ごはん ぎゅうにゅう<br>フランクパッサリーニョ<br>(ブラジルふうとりにくのからあげ)<br>ピナグレッチのサラダ<br>(やさいソースのサラダ)<br>エストロゴソフィ<br>(ブラジルふうストロゴソフ) | とりにく<br>牛肉<br>生クリーム<br>スキムミルク   | 牛乳                          | パセリ<br>赤ピーマン パセリ<br>トマト         | にんにく<br>きゅうり 玉ねぎ<br>黄ピーマン レモン キャベツ<br>玉ねぎ マッシュルーム<br>にんにく | ごはん<br>でんぷん 米粉<br>さとう<br>トマトルウ<br>米粉ホワイトルウ         | 油<br>油<br>油    | 710   | 905  | 前回のオリンピック開催地、リオデジャネイロがあるブラジルの料理です。ブラジルは、ヨーロッパやアジアの国からの移民により様々な国の食文化が広がりました。ブラジル料理はその国々の料理をブラジルでとれる作物を使って、アレンジされたものが多くあります。 |
| 19 火 | ごはん ぎゅうにゅう<br>にぎすフライ<br>こうなんやさいのいろどりあえ<br>あつめじる  | にぎす<br>ぶた肉 とうふ 八丁みそ             | 牛乳 わかめ                      | 小松菜 野ざわ菜<br>にんじん 青じそ<br>ねぎ にんじん | キャベツ 赤かぶら<br>大根 しぼつけ<br>大根                                | ごはん<br>パン粉 小麦粉<br>さとう                              | 油              | 578   | 738  | 今日は食育の日です。あつめ汁はたくさんの具を入れたみそ汁です。使っている八丁みそは愛知県岡崎市で作られる豆みそで、他のみそより熟成期間が長く、コクのある味わいが特徴です。                                      |
| 20 水 | ちゅうかめん ぎゅうにゅう<br>しおラーメン<br>にらまんじゅう(小1コ 中2コ)<br>あおなのちゅうかいため   | 焼きぶた なた<br>ぶた肉                  | 牛乳                          | ねぎ<br>にら ねぎ<br>チンゲン菜 にんじん       | メンマ もやし<br>キャベツ にんにく しょうが<br>にんにく                         | 中かめん<br>小麦粉 さとう でんぷん<br>油<br>油                     | 594            | 746   | 中華めんは、小麦粉に水とかんすいを加えて練り合わせて作ります。かんすいを入れることで、中華めんにコシができ、めんの色が黄色に変わります。 |  |
| 21 木 | ごはん ぎゅうにゅう<br>おこのみはんぺん<br>こうやどふとはるやさいのたまごとし<br>もやしのさっぱりあえ  | 魚すり身 いか<br>とりにく 鶏肉 とうふ かまぼこ たまご | 牛乳                          | あおさ<br>にんじん さやえんどう<br>ほうれん草     | キャベツ しょうが<br>大根 たけのこ 玉ねぎ ふき<br>もやし                        | ごはん<br>でんぷん さとう<br>さとう<br>さとう                      | 油              | 651   | 829  | 高野豆腐と春野菜の卵とじには、春においしい、大根、たけのこ、さやいんげんを入れました。春野菜は、水分が多く、やわらかい食感なのが特徴です。  |
| 22 金 | ごはん ぎゅうにゅう<br>かつおのフライ<br>おちやあえ<br>こくしょうじる  | かつお<br>油あげ みそ                   | 牛乳                          | あおさ<br>茶葉<br>ねぎ にんじん            | キャベツ きゅうり 切りほし大根<br>大根 こんにゃく ごぼう ほししいたけ                   | ごはん<br>パン粉 小麦粉 でんぷん<br>じゃがいも                       | 油<br>ごま        | 601   | 756  | 今日は静岡県の郷土料理です。静岡県はお茶の収穫量が全国1位で、全体の約40%を占めています。温暖な気候や朝晩の温暖差がお茶の栽培に適しています。   |
| 25 月 | ごはん ぎゅうにゅう<br>ぶたにくのしょうがやき<br>きゅうりのしおこんぶあえ<br>レタスのみそしる  | ぶた肉<br>油あげ 生あげ みそ               | 牛乳                          | にんじん                            | しょうが<br>きゅうり<br>レタス 玉ねぎ しめじ                               | ごはん<br>さとう でんぷん                                    | 油              | 581   | 744  | レタスは、暑さに弱いので、多くの地域では春や秋に多く収穫されます。夏の暑い時期は、高地の涼しい場所で栽培され、出荷されています。   |
| 26 火 | ごはん ぎゅうにゅう<br>かますのフライ<br>トマトにくじゃが<br>くきわかめとかにかまのあえもの   | かます<br>ベーコン ウィンナー<br>かに風味かまぼこ   | 牛乳                          | ピーマン トマト<br>にんじん                | 玉ねぎ<br>キャベツ   | ごはん<br>パン粉 小麦粉<br>じゃがいも さとう<br>さとう                 | 油<br>油         | 723   | 923  | 今日のトマト肉じゃがは、古知野中学校の応募献立です。旬の野菜であるトマトを使った肉じゃがを考えられました。食欲が落ちる夏でもさっぱりと食べられます。   |
| 27 水 | けんまいごはん ぎゅうにゅう<br>カレーライス<br>チキンウィナー(小2コ 中3コ)<br>しんいんげんまめのサラダ(はちまごなしマヨネーズ)                                  | ぶた肉<br>チキンウィナー                  | 牛乳                          | にんじん                            | 玉ねぎ りんご<br>枝豆 きゅうり  | けん米ごはん<br>じゃがいも カレールウ<br>マヨネーズ                     | 油<br>油         | 698   | 905  | いんげん豆は、隔元(いんげん)という僧によって中国から伝えられたことから、名付けられました。様々な種類がありますが今日は白色のいんげん豆を使います。   |
| 28 木 | ごはん ぎゅうにゅう<br>めばるのてりやき<br>ごもくきんぴら<br>あさりとさんさいのみそしる   | めばる<br>ぶた肉 はんぺん<br>あさり 油あげ みそ   | 牛乳                          | にんじん いんげん<br>ねぎ                 | ごぼう<br>玉ねぎ 大根 こんにゃく<br>白菜 ふき みず わらび                       | ごはん<br>さとう でんぷん<br>さとう                             | 油<br>油         | 545   | 702  | 「まさかりかついだ」でおなじみの金太郎の息子は金平(きんぺい)といい、力持ちでした。ごぼうの歯ごたえを金平の力強さにたとえ、きんぺいと呼ばれるようになったといわれています。                                     |
| 29 金 | ミニロールパン ぎゅうにゅう<br>やきそば<br>わふうつくね(小2コ 中3コ)<br>だいこんのツナサラダ  | ぶた肉<br>とりにく おから<br>オイルツナ        | 牛乳                          | にんじん                            | キャベツ 玉ねぎ しょうが<br>玉ねぎ しょうが ごぼう<br>大根 きゅうり コーン              | パン<br>焼きそばめん<br>さとう パン粉 でんぷん<br>さとう                | 油<br>油         | 607   | 765  | 大根は、部位で味が異なります。葉に近い部分は、甘味が強く、やわらかいので生食に、先の部分は辛みが強く、歯ごたえもあるので、漬物やみそ汁に適しています。  |

今月は、ごはん、牛乳、牛肉、豚肉、鶏肉、にぎす、卵、うずら卵、チンゲン菜、にんじん、ねぎ、みつ葉、玉ねぎ、スナップえんどう、給食実施回数 17回

紫キャベツが愛知県産です。  
今月は、小松菜、大根、キャベツ、きゅうりが江南市産です。  
※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

今月の給食費引落し日  
5月15日(金) ※前日まで入金をお願いします。

## バランスのよい食事をしよう!

健康な体をつくり、勉強や運動にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を、規則正しくとることが大切です。主食、主菜、副菜の3つを揃えた食事にとると、栄養素を偏りなくとることにつながります。

ぜひ、給食の献立を参考に!!

### 《主食・主菜・副菜を揃えましょう》



主食、主菜、副菜が揃っている給食は、食に関する知識や実践力を身に付けるための生きた教材になります。

**主食**  
ごはん・パン・めん など

ごはん パン うどん

炭水化物を多く含み、体や脳を動かすためのエネルギーのもとになります。

**主菜**  
肉・魚・卵 など

から揚げ 焼き魚 目玉焼き

たんぱく質を多く含み、骨や筋肉など体をつくるもとになります。

**副菜**  
野菜、きのこ、海藻 など

おひたし 煮物 サラダ

ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含み、体の調子を整えます。

今月の国際料理は、**ブラジル**

**フランクパッサリーニョ**  
鶏肉を塩、こしょう、パセリ、オレガノなどの香草で下味を付けて揚げたもの。

**ピナグレッチのサラダ**  
ピナグレッチは、玉ねぎやきゅうりなどの野菜を細かく切ってレモン汁やオリーブオイルなどと混ぜた野菜のソース。シュラスコなどの肉料理にかけて食べられる。給食では野菜を大きく切ってサラダにアレンジ。

**エストロゴソフィ**  
牛肉や鶏肉、えびなどと玉ねぎなどの野菜をトマトと生クリームで煮込んだ料理。油で揚げたじゃがいもを添えたご飯にかけて食べられることが多い。