



平成26年5月分 献立表



江南市立北部学校給食センター

| 日曜 | 献立名 | 主な材料とそのはたらき | | | | | | エネルギー (kcal) | | メッセージ | |
|-------|------------------------|--|--|--------------|------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-------------------|-----|-------|---|
| | | 体を作るものになるもの | | 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 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | | | | |
| | | 魚・肉・卵・豆・豆製品 | 乳・乳製品・小魚・海苔 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも類・砂糖 | 油脂 | | | | |
| たんぱく質 | | 無機質 | | ビタミン | | 炭水化物 | | 脂質 | | | |
| 1 木 | ごはん ぎゅうにゅう | あかうおのしおやき きんぴらごぼう わかたけじる ちまき | かまぼこ あかうお うずらたまご ぶた肉 | 牛乳 | にんじん ねぎ | たけのこ えのきだけ ごぼう | ご飯 ちまき さとう | 油 七味 ごま ごま油 | 646 | 791 | 5月5日は端午の節句(子供の日)です。奈良時代から、病気や悪いことをさけるための行事として知られ、ちまきや柏餅を食べる習慣があります。 |
| 2 金 | ごはん ぎゅうにゅう | とりにくのかわりあげ キャベツのうめおかかあえ きぬさやじる | とうふ 油あげ みそ とり肉 かつおぶし | 牛乳 わかめ | きぬさや | 大根 キャベツ もやし うめ | ご飯 小麦粉 でんぶん さとう | 油 | 648 | 802 | 今日は八十八夜の献立です。八十八夜とは、立春から数えて88日目の事で、茶摘みの季節です。この日にお茶を食べると長生きすると言われています。 |
| 7 水 | はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう | いわしのにつけ きゅうりのしおづけ あすかじる | とり肉 とうふ いわしのにつけ みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ | ごぼう きゅうり 白菜 | 発芽げん米ご飯 | | 573 | 722 | 今日は飛鳥時代の献立です。当時はこのような食事は役人しか食べられず、庶民は玄米、わかめ汁、茹で青菜といった貧相な食事をしていたそうです。 |
| 8 木 | クロロールパン ぎゅうにゅう | サイコロステーキ コールスローサラダ(ドレッシング) コンソメスープ | ウインナー 牛肉 | 牛乳 | パセリ にんじん | 大根 玉ねぎ にんにく りんご キャベツ コーン | パン | 油 ドレッシング | 567 | 752 | アメリカで生まれたコールスローサラダは、千切りのキャベツとコーンや人参をフレンチドレッシングで和えたサラダです。 |
| 9 金 | ごはん ぎゅうにゅう | さわらのいしりづけ いとこに おすわい | みそ さわらのいしりづけ 油あげ | 牛乳 | にんじん かぼちゃ | ごぼう こんにやく 大根 | ご飯 里いも さとう 小豆 | 油 | 604 | 753 | 今日は富山県の郷土料理です。富山県では、いかを原料とした「いしり」というしょうゆが有名です。今日は、さわらをいしりにつけ込みました。 |
| 12 月 | しらたまうどん ぎゅうにゅう | さんさいうどん とりのてんぷら こまつなツナあえ | かまぼこ 油あげ とりのてんぷら オイルツナ | 牛乳 | にんじん 小松菜 | 大根 山菜 もやし | 白玉うどん さとう | 油 ごま | 611 | 725 | 山菜は春が旬の山の恵みです。ぜんまいやわらび、たけのこなど種類は豊富で、体内の有害物質を体外へ出す働きのあるポリフェノールを多く含みます。 |
| 13 火 | サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう | ほうろくハンバーグのてりやきソースかけ ミックスサラダ はるキャベツのシチュー | とり肉 ほうろくハンバーグ | 牛乳 スキムミルク | にんじん アスパラガス | 玉ねぎ キャベツ コーン レモン | パン でんぶん じゃがいも 小麦粉 さとう | 油 オリーブ油 バター | 764 | 934 | 今日のシチューは旬の春キャベツを使用しました。春キャベツは、みずみずしく甘み強いのが特徴です。また、食物繊維が豊富なので残さず食べましょう。 |
| 14 水 | ごはん ぎゅうにゅう | あじのひもの こうやどうふのたまごとじ いんげんのそぼろいため | 高野どうふ かまぼこ とり肉 ぶた肉 油ふ たまご あじのひもの | 牛乳 | にんじん いんげん きぬさや | 玉ねぎ しょうが ごぼう | ご飯 さとう | 油 七味 | 706 | 879 | あじは、5月から7月が旬です。旬のあじには、DHAやEPAといった体によい油が多く含まれ、頭を良くしたり、血をサラサラしてくれます。 |
| 15 木 | ごはん ぎゅうにゅう | べにいもコロッケ やさしいチャンプル アーサーじる マンゴープリン | ツナ水に とうふ ぶた肉 | 牛乳 あおさのり | にんじん ピーマン | 大根 キャベツ | ご飯 べにいもコロッケ マンゴープリン | 油 | 662 | 812 | 今日は沖縄県の郷土料理です。伝統野菜である紅いもは、生のまま県外へ持ち出せない食材のため、加工品が多くあります。甘み強いのが特徴です。 |
| 16 金 | ごはん ぎゅうにゅう | いかにのしおだれやき キャベツとあつあげのみそいため ゆばのおすわいもの | ゆば かまぼこ みそ いかにの塩だれ焼き 生あげ ぶた肉 | 牛乳 | みつ葉 | えのきだけ 大根 キャベツ にんにく うめ ほししいたけ | ご飯 でんぶん | 油 | 574 | 718 | 今日は古知野中学校の応募献立「キャベツと厚揚げのみそ炒め」です。隠し味に梅干しを入れることで、他の食材の風味やうま味を出しています。 |
| 19 月 | ごはん ぎゅうにゅう | あいちのごもくあつやきたまご こうなんほうれんそうのじゃこあえ はっちょうみそしる えびせんべい | とり肉 とうふ 油あげ 五目あつ焼きたまご 八丁みそ | 牛乳 ちりめん | ねぎ 人参 小松菜 ほうれん草 | 玉ねぎ もやし | ご飯 さとう えびせんべい | | 571 | 711 | 今日は食育の日の献立です。大根は、根が淡色野菜で葉が緑黄色野菜です。根にはかぜを防ぐ栄養、葉は、目を見えやすくする栄養が含まれています。 |
| 20 火 | スライスパン ぎゅうにゅう | ヒレカツ(ソース) カラフルソテー とうにゅうポタージュ マーマレード | ベーコン 豆乳 ヒレカツ | 牛乳 スキムミルク | パセリ アスパラガス 赤ピーマン | 玉ねぎ コーン 黄ピーマン | パン 小麦粉 じゃがいも マーマレード | 油 バター | 725 | 876 | 豆乳とは、別名「畑の肉」とも呼ばれる大豆を茹でて搾った時に出る汁のことです。大豆では吸収されにくい栄養が、豆乳になると吸収されやすくなります。 |
| 21 水 | ごはん ぎゅうにゅう | チヂミ キムチあえ タッコムタン かんこくのり | とり肉 ささみ水に | 牛乳 かん国のり | にら ねぎ にんじん | もやし きゅうり 白菜キムチ | ご飯 チヂミ でんぶん | 油 ごま油 | 581 | 724 | 今日は韓国料理です。「タッコムタン」のタツは鶏、コムタンはじっくりと煮込んだスープのことです。鶏肉のうま味を味わいましょう。 |
| 22 木 | ごはん ぎゅうにゅう | さばのぎんがみやき しんじゃがのうまに にしよくあえ びわ | ぶた肉 さばの銀紙焼き | 牛乳 | にんじん | 玉ねぎ キャベツ こんにやく びわ | ご飯 じゃがいも さとう | 油 | 675 | 837 | びわは、5月から6月に採れる果物です。外敵から体を守る役割をするビタミンAが多く含まれます。傷みやすいため、なかなか市場に出回らない果物です。 |
| 23 金 | ミニロールパン ぎゅうにゅう | やきそば にくだんごのあまずあん(小2コ 中3コ) グリーンサラダ(ドレッシング) | ぶた肉 肉だんごのあまずあん | 牛乳 | にんじん アスパラガス | 玉ねぎ キャベツ しょうが きゅうり コーン | パン 焼きそばめん | 油 ドレッシング | 605 | 707 | グリーンサラダに入るアスパラガスは春が旬の野菜です。アスパラガスに含まれるビタミン類は、水に溶けにくいので、茹でてでも減らさずしっかり摂取できます。 |
| 26 月 | ごはん ぎゅうにゅう | えびチリ もやしのちゅうかあえ はるさめスープ | とり肉 えびフリッター | 牛乳 | ねぎ にんじん チンゲン菜 | たけのこ コーン にんにく もやし | ご飯 春雨 さとう | 油 ごま油 | 631 | 788 | もやしの中華和えに入るチンゲン菜は、中国から伝わった野菜で春と秋によく出回ります。白菜の仲間でもカリウムやカルシウムといったミネラルが豊富です。 |
| 27 火 | むぎごはん ぎゅうにゅう | カレーライス やきウインナー(小2コ 中3コ) いとかんてんサラダ | とり肉 ウインナー | 牛乳 寒天 | にんじん | 玉ねぎ コーン グリーンピース りんご キャベツ レモン | 麦ご飯 じゃがいも さとう | 油 オリーブ油 | 712 | 914 | 麦ご飯は、大麦とご飯を混ぜて炊いてあります。白飯と比べ、噛みごたえがあり、便秘を防ぐ食物繊維が約2.5倍多くとれる利点があります。 |
| 28 水 | ごはん ぎゅうにゅう | とうふでんがく かんとうに こまつなのくるみあえ | ぶた肉 はんぺん うずらたまご みそ あつあげどうふ | 牛乳 | 小松菜 にんじん | 大根 こんにやく キャベツ | ご飯 里いも さとう | 油 くるみ | 722 | 875 | 田楽は、串に刺した豆腐の形が平安時代の芸能である「田楽」で踊る芸人に、似ていることから名付けられました。今日は、食べやすいよう串をはずしました。 |
| 29 木 | (小)ツイストロールパン ぎゅうにゅう | オムレツマトソースかけ ごぼうサラダ(マヨネーズ) マカロニスープ さくらんぼゼリー | ベーコン オムレツ オイルツナ | 牛乳 | にんじん トマト | 玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり | パン マカロニ さとう さくらんぼゼリー | オリーブ油 マヨネーズ | 644 | | ごぼうは、秋から冬と春から夏の2回美味しい時期を迎えます。春から夏に採れるごぼうは「新ごぼう」とも呼ばれ、やわらかく強い特徴があります。ごぼうは皮をむいてしまうと、食物繊維を代表とする栄養素が減ってしまうので、たわして洗う程度がよいです。うま味成分であるアミノ酸が豊富に含まれているので、味わって食べましょう。 |
| 30 金 | ごはん ぎゅうにゅう | かつおのごまがらめ ほうれんそうのおひたし しんたまねぎのみそしる | 油あげ かつお みそ | 牛乳 | にんじん ねぎ ほうれん草 | 玉ねぎ もやし | ご飯 さとう でんぶん | 油 ごま | 585 | 731 | 春が旬のかつおには、ビタミンB群が多く含まれています。ビタミンB群は、糖質、脂質、タンパク質といった栄養素の吸収を助けてくれます。 |

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、チンゲン菜、ねぎ、みつ葉、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、白菜、パセリ、卵が愛知県産です。

給食実施回数 20回

今月はほうれん草、小松菜、大根が江南市産です。
★材料の都合で、献立を変更する場合があります。

栄養バランスの良い食事をしよう!



応募献立 16日(金)

「キャベツと厚揚げのみそ炒め」は古知野中学校応募献立です。



「主食・主菜・副菜」の3つをそろえると、栄養バランスが整います。



たとえば…

◎生野菜サラダ

時間がない時は、切って盛り付けて完成！
ビタミン、食物せんいがたっぷりとれます。

◎煮物

前の日に、多めに作り、置いておくのも1つの方法です。

“お米を炊く時間がなかった”時は…

◎冷凍ご飯

前もって、残ったご飯を冷凍し、いつでも使えるようにしておく。

レンジでチンして食べてもOK
具と炒めて、チャーハンでもOK

野菜を中心としたおかず

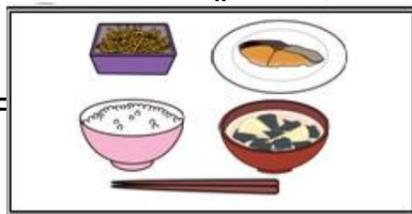


副菜

魚・肉・卵・大豆のおかず



主菜



ごはん・パンなど

主食

みそ汁・すまし汁など

汁物

◎魚の塩焼き

グリルで焼いている間に他のおかずを!

◎肉のみそ漬け焼き(みそ:みりん:酒=1:1:1)
前もって、肉を調味料に漬けておくことで、すぐ焼けるので 時間短縮に!



5月なら…

◎わかたけ汁

◎きぬさや汁
旬の野菜をたくさん入れて、作りましょう!



今月の給食費
引き落とし日

5月20日(火)

※前日までに入金をお願いします。

しかし…

- 時間がない
- めんどくさい

