



平成26年6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	2群	3群	4群	5群	6群					
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳・乳製品・小魚・海産	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							
2月	ごはん ぎゅうにゅう	しいらのみりんやき ぐるに ときあえ	高知県の目	生あげ しいらのみりんやき かつおぶし	牛乳	にんじん	大根 ごぼう こんにやく キャベツ もやし	ご飯 さとう 里いも	油	604	730	今日は、高知県の献立です。しいらは、高知の夏を代表する魚です。土佐は、かつおで有名な高知県の昔の名で、花かつおあえのことを土佐あえと言います。
3火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ラーメン にくしゅうまい(小2コ 中3コ) パンサンスー		ぶた肉 肉しゅうまい たまご	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ もやし キャベツ にんにく きゅうり	中華めん さとう	ごま油	610	734	ラーメンは、江戸時代に水戸黄門が初めて食べたと言われています。麺が縮れていたり、色々な種類のスープがあったり、日本独自のラーメンが誕生しました。
4水	ごはん ぎゅうにゅう	たこのからあげ ごもくきんぴら こうやどうふのみそしる あじつけのり		高野豆腐 油あげ みそ とり肉 はんぺん たこのからあげ	牛乳	ねぎ にんじん いんげん	大根 ごぼう たけのこ	ご飯 さとう	油	581	723	今日から10日まで「歯と口の健康週間」です。給食でも歯と口が健康になるように、たこ、ごぼう、高野豆腐など、かみごたえのある食品を取り入れました。
5木	サンドイッチパン ぎゅうにゅう	チーズバーガー(ハンバーグ チーズ ケチャップ) じゃがいものスープ コーンとえだまめのソテー		ウインナー うずらたまご ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン えだ豆	パン じゃがいも	油	749	860	スライスチーズ1枚は、牛乳1本分の量から作られています。牛乳の栄養がギュッと詰まっていますので、カルシウムが豊富で丈夫な歯を作ってくれます。
6金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのカリカリフライ(小2コ 中2コ) ちくぜんに こまつなのおひたし		とり肉 いわしのカリカリフライ はんぺん	牛乳	にんじん きぬさや 小松菜	こんにやく れんこん ごぼう たけのこ もやし	五こくご飯 さとう	油	595	729	五穀ご飯には、大麦、発芽玄米、黒米、もちきび、赤米が入っています。白飯に比べて、ビタミン、ミネラル、食物せんいが多く含まれています。
9月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりやき なまあげのそぼろに そくせきづけ		生あげ いか とり肉	牛乳	にんじん グリーンピース	大根 キャベツ しょうが たくあん	ご飯 でんぷん さとう	ごま油	614	768	生揚げは、同じ量の木綿豆腐を食べた時よりも、カルシウムが約2倍も多くなることができます。即席漬物は、たくあん漬けとごま油、食感を出しました。
10火	ごはん ぎゅうにゅう	なつやさいのドライカレー コールスローサラダ(ドレッシング) フライビーンズ		ぶた肉 大豆	牛乳	ピーマン にんじん トマト	ズッキーニ きゅうり 玉ねぎ キャベツ コーン なす しょうが にんにく	ご飯 でんぷん 小麦粉	油 ドレッシング	657	814	フライビーンズは、大豆を揚げて塩こしょうで味つけています。噛みごたえがあるので、歯とあごが強くなり、だ液もよくでるので口の中がきれいになります。
11水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのうめおろしかけ モロッコいんげんのごまあえ しろみそしる あじさいゼリー		油あげ みそ あじ	牛乳	ねぎ モロッコいんげん	玉ねぎ 大根 うめ えのきだけ	ご飯 さとう じゃがいも でんぷん ゼリー	油 ごま油	591	718	毎年6月11日頃につゆ入りし、そのことを入梅といわれています。この頃に梅の実がふくらむので、今日はおろしだれの中に梅を入れ、さっぱりとした味にしました。
12木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	ほうれんそうオムレツ ツナサラダ(ドレッシング) コーンクリームスープ		ベーコン ほうれん草オムレツ オイルツナ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン	ドレッシング	628	815	まぐろを英語でツナと言います。まぐろは、6月から8月が旬です。まぐろの身が、鶏肉に似ているため、「海の鶏肉」から「シーチキン」とも呼ばれています。
13金	ごはん ぎゅうにゅう	パステウ(ブラジルふうあげぎょうざ) ハバーダ(ぎゅうにくのトマトにこみ) サラダデフェイジャン(まめサラダ)		牛肉 パステウ ミックスビーンズ	牛乳	にんじん トマト いんげん	玉ねぎ レモン	ご飯 じゃがいも さとう	油 オリーブ油	674	831	サッカーワールドカップがブラジルで開かれるので、今日はブラジル料理です。ハバーダは、牛テールのトマト煮込みのことで、ご飯にかけて食べられています。
16月	ごはん ぎゅうにゅう	みそかつ(あまみそ) きりぼしだいこんのもの ゆばのおすいもの にしおまっちゃのみずまんじゅう		ゆば かまぼこ みそ とうふ オイルツナ チキンカツ 油あげ	牛乳	みつば にんじん	えのきだけ 大根 切りぼし大根	ご飯 まっちゃの水まんじゅう さとう	ごま油 油	691	833	今日から1週間は「愛知を食べる学校給食週間」です。また、今日は和菓子の日なので、西尾市でとれる抹茶を使った水まんじゅうを給食で出します。
17火	あいちのこめパン ぎゅうにゅう	すずきのマスタードソース ポークビーンズ キャベツサラダ		大豆 すずき ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	米粉パン じゃがいも さとう	マヨネーズ 油	691	854	すずきは、愛知県の三河でとれ、6月が旬です。成長とともにせいご→ふっご→すずきと名前が変わる出世魚で、身は白くあっさりしています。
18水	ごはん ぎゅうにゅう	あいちのたまごやき なすとピーマンのみそいため あいちのめぐみじる		とうふ ぶた肉 かまぼこ みそ あいちのたまごやき	牛乳	小松菜 ピーマン	大根 玉ねぎ なす しょうが	ご飯 さとう	油	578	720	今日は卵、大根、玉ねぎ、小松菜、なすが愛知県産です。地元の食材を食べることは、安心・安全・新鮮で環境にも優しいので、いいことばかりです。
19木	きしめん ぎゅうにゅう	ごもくきしめん にぎすてんぷら さんしよくあえ		とり肉 油あげ にぎすてんぷら かにかまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	ほししいたけ 玉ねぎ キャベツ	きしめん さとう	油 ごま	619	714	きしめんは、愛知県の郷土料理です。にぎすは、愛知県の蒲郡で多く水揚げされます。きすに姿が似ていることから、こう呼ばれるようになりました。
20金	ごはん ぎゅうにゅう	たこめしのぐ あいちのにくだんご(小2コ 中3コ) はちはいどうふ メロン		とうふ 油あげ ちくわ かまぼこ たまご たこ あいちの肉だんご	牛乳	にんじん チンゲン菜	ごぼう えだ豆 メロン	ご飯 でんぷん さとう	油	615	778	はちはいどうふとは、豊川市の千両(ちぎり)地方の郷土料理です。「豆腐1丁で8人分ができたから」、「1人で8杯もおかわりをしたから」などの由来があります。
23月	ごはん ぎゅうにゅう	ユーリンチー ちゅうかサラダ(ドレッシング) だいこんのごまスープ		ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	大根 キャベツ 玉ねぎ きゅうり しょうが もやし	ご飯 でんぷん 小麦粉 さとう	ごま油 ごま油 ドレッシング	659	822	ユーリンチーのユーは油、リンはかける、チーはとり肉を意味します。昔は大きな肉で作っていたので、鍋からはみでた部分に油をかけながら作っていました。
24火	(小)ミニロールパン ぎゅうにゅう	イタリアンスパゲッティ ナッツサラダ(ドレッシング) レバーだんごうずらくしフライ えびカツ		ぶた肉 レバーだんごうずらくしフライ えびカツ	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム コーン	パン スパゲッティ	油 アーモンド ドレッシング	668 636		イタリアンスパゲッティは、日本で生まれた料理でイタリアにはありません。イタリアでは、トマトソースを使ってスパゲッティを作りますが、イタリアンスパゲッティは、ケチャップをからめて作ります。「ナポリタン」とも呼ばれています。ナッツサラダにはアーモンドが入っています。食感がよく、ビタミンB2が多いので、脂肪を燃やす働きを助ける効果があります。
25水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき だいこんとわかめのじゃこあえ かきたまじる		たまご かまぼこ とうふ ぶた肉	牛乳	ねぎ にんじん	えのきだけ しょうが 大根 きゅうり	ご飯 でんぷん さとう	油	589	735	わかめは、じゃこに負けないくらいカルシウムが多く含まれています。今日のあえ物は、わかめとじゃこの栄養が合わさり、骨と歯を強くしてくれます。
26木	むぎごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス えだまめサラダ(マヨネーズ) れいとうみかん		ぶた肉 オイルツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ えだ豆 キャベツ みかん	麦ご飯 じゃがいも	油 マヨネーズ	668	821	枝豆は、大豆になる前の緑の豆で、夏が旬です。畑の肉と呼ばれる大豆と同じで、たんぱく質が多いです。また、大豆にはないビタミンCも豊富です。
27金	ごはん ぎゅうにゅう	あゆのかんろに にくじゃが ゆかりあえ あられ		ぶた肉 あゆのかんろに	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ こんにやく キャベツ もやし	ご飯 じゃがいも さとう あられ	油	650	788	今日(旧暦6月1日)は、氷の朔日(ついたち)です。昔、冬の氷をこの日に家来に与えていましたが、庶民には貴重なため、米もち(あられ)を食べていました。
30月	ごはん ぎゅうにゅう	なすいりメンチカツ ひじきのいために トマトのおみそしる		ぶた肉 とうふ 豆乳 みそ とり肉 なすいりメンチカツ	牛乳	トマト ねぎ ほうれん草 にんじん	なす 玉ねぎ コーン	ご飯 さとう	油	643	826	トマトのおみそ汁は、古知野中学校の応募献立です。トマトには、うまみ成分のグルタミン酸があるので、味を深めてくれます。豆乳も入り、マイルドな汁です。

給食実施回数 21回

今月は、ご飯、牛乳、ぶた肉、あゆ、すずき、にぎす、たこ、大豆、卵、チンゲン菜、パセリ、みつ葉、きゅうり、玉ねぎ、なす、れんこん、小松菜、大根、切り干し大根が愛知県産です。

今月は、キャベツ、ねぎ、ほうれん草が江南市産です。

☆材料の都合で、献立を変更する場合があります。

応募献立
30日(月)「トマトのおみそ汁」は古知野中学校の応募献立です。

6月4日から10日までは「歯と口の健康週間」です。

食育月間(6月)食育の日(19日)を含む1週間は「愛知を食べる学校給食週間」です。

よくかんで健康な歯を作しましょう

25年度より「歯の衛生週間」から「歯と口の健康週間」へ呼び方が変わり、歯だけでなく口の健康も目的とされるようになりました。そこで、6月4日からの1週間、給食では、歯の健康のために、かみごたえがあり、カルシウムの多い献立を取り入れています。しっかりかんで、歯と口の健康について考えてほしいと思います。

給食で登場

4日(水) たこの唐揚げ	5日(木) コーンと 枝豆のソテー	10日(火) フライビーンズ	6日(金) 筑前煮	9日(月) 生揚げのそぼろ煮
-----------------	-------------------------	-------------------	--------------	-------------------

噛みごたえのある食品
よくかんで食べると、歯並びがよくなり虫歯を予防します。さらに、うま味も出てくるので、より美味しく食事が出来ます。

切り方を工夫した料理
食材を大きく切る、皮付きのまま使うとあごが鍛えられます。

20日(金)に登場
豊川市の郷土料理「はちはい豆腐」

<材料>
豆腐 30g
油揚げ 2g
チンゲン菜 10g
ごぼう 12g
人参 10g
卵 15g
だし汁 180ml
糸かまぼこ 8g
醤油 4.5g
酒 2g
塩 0.3g
みりん 1g
でんぷん 0.2g

行事や大勢でご飯を食べる時に、手近にある野菜や豆腐、油揚げ等を入れて作っていた料理です。

<作り方>
① 野菜は全て、細く切る。豆腐は拍子切りにする。
② だし汁に、野菜、かまぼこ、油揚げ、豆腐を入れ、味付けをする。
③ でんぷんでとろみをつけてから、卵を入れて完成。

今月の給食費引き落とし日
6月9日(月)
※前日までに入金をお願いします。