



平成26年7月分献立表



江南市立北部学校給食センター

日曜	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・海産物	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	火	ごはん ぎゅうにゅう	えびしゅうまい(小2コ 中3コ) ゴーヤのピリからみそいため にらのスタミナスープ	えびしゅうまい ぶた肉 とり肉 みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	たけのこ ゴーヤ 白菜 コーン にんにく	ご飯 さとう	油	590	769	今日は中国の献立です。中国ではゴーヤ、チンゲン菜、にら、白菜が昔から食べられています。ゴーヤは一度下茹でをし、苦味を少なくしました。
2	水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのさんばいず(小2コ 中3コ) てんぐじる(半夏巻) はげだんご 香川県の日	あじ みそ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん 大根 れんこん ごぼう こんにゃく 玉ねぎ	ご飯 小麦だんご あずき りいも さとう さつまいも ぎんなん	油	585	747	今日は香川県の郷土料理です。はげ団子は、半夏の農作業の合間に食べた団子です。天狗汁は食材を10種類入れた栄養満点の汁物です。	
3	木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ キャベツのおかかあえ あかもくのさわにわん デラウェア	とり肉 ぶた肉 かまぼこ かつおぶし	牛乳 あかもく	にんじん ねぎ 小松菜	キャベツ みょうが もやし ごぼう レモン ほししいたけ デラウェア	ご飯 さとう でんぷん	油	667	826	沢煮鮎は、豚肉や野菜を千切りにした塩味の汁物で、沢の流れを思わせる料理です。今日は常滑市でとれる天然のあかもくをとり入れました。
4	金	クロワッサン ぎゅうにゅう	ズッキーニのペスカトーレ ハムチーズピカタ イタリアンサラダ(ドレッシング)	えび いか ほたて パーコン ハムチーズピカタ	牛乳	にんじん ピーマン パセリ トマト	ズッキーニ 玉ねぎ コーン にんにく キャベツ レーズン	クロワッサン ペンネ さとう	松の実 オリーブオイル ドレッシング	628	735	今日はイタリアの献立です。ペスカトーレは漁師風という意味があり3種類の魚介類を使いました。ピカタは小麦粉と卵を絡めて焼いた料理です。
7	月	えだまめごはん ぎゅうにゅう	ほしがたメンチカツ オクラのツナあえ あまのがわじる たなばたゼリー 七夕	ほしがたメンチカツ オイルツナ とうふ 油あげ かまぼこ	牛乳	にんじん オクラ ねぎ	きゅうり コーン	えだ豆ご飯 そうめん さとう 七タゼリー	油 ごま	740	910	七夕の献立です。天の川汁はそうめんを天の川に、黄色と赤色の星を織姫彦星に見立てています。今日は4種類の星を献立に入れました。
8	火	ごはん ぎゅうにゅう	ハッシュドポーク じゃことおおばのだいこんサラダ れいとうみかん (ドレッシング) 愛知の日	ぶた肉 かつおぶし	牛乳 生クリーム しらすぼし	にんじん 大葉 トマト	玉ねぎ 大根 グリンピース みかん	ご飯 じゃがいも さとう	油 ドレッシング	639	792	じゃこと大葉の大根サラダは古知野南小学校の応募献立です。愛知県は大葉が全国で一番多く取れます。今日は愛知県産の大葉を使いました。
9	水	ひやしちゅうかめん ぎゅうにゅう	ひやしちゅうか(ひやしちゅうかスープ) レバーいりしろごまつね(小2コ 中3コ) ゴーヤかぼちゃチップス	レバー入り白ごまつね かにかまぼこ パーコン	牛乳	にんじん かぼちゃ	きゅうり もやし コーン しょうが ゴーヤ	中かめん でんぷん	油	632	771	冷し中華は昭和時代に仙台で作られたのが始まりです。栄養バランスがよく、酸味が食欲を増進してくれるので、夏バテを防いでくれます。
10	木	ごはん ぎゅうにゅう	なっとうまき(スティックなっとう てまきのり) かれないのからあげ かおりたくあんあえ なないろじる	かれないのからあげ なっとう 油あげ	牛乳 のり	にんじん かぼちゃ いんげん	とうがん キャベツ なす きゅうり 青じそ たくあん	ご飯 里いも さとう	油 ごま	599	744	今日は納豆の日です。「納豆は夏負けの妙薬」と言われ、体力を高めます。七色汁はお盆にご先祖様に感謝を表す、三河地方の郷土料理です。
11	金	ナン ぎゅうにゅう	モロヘイヤのキーマカレー チキンティッカ ひよこまめのサラダ(ごまドレッシング)	とり肉 ぶた肉 オイルツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん モロヘイヤ かぼちゃ	キャベツ 玉ねぎ なす しょうが にんにく りんご	ナン ひよこ豆	油 ごまドレッシング	584	749	今日はインドの献立です。インドでは挽肉入りのキーマカレー、鶏肉をヨーグルトで漬け、香辛料で味をつけたチキンティッカ、ひよこ豆を食べます。
14	月	ごはん ぎゅうにゅう	はものかばやき がめに そうめんちり 福岡県の日	はも 焼きどうふ とり肉 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう れんこん ほししいたけ 白菜 こんにゃく	ご飯 でんぷん そうめん さとう	油	583	738	今日は福岡県の郷土料理です。夏に福岡県でとれる「はも」、夏祭りなどお祝いの時に食べる「がめ煮」、おもてなし料理の「そうめんちり」です。
15	火	ごはん ぎゅうにゅう	たちうおのヤンニョム さんしよナムル わかめスープ	たちうお とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 ねぎ	もやし 玉ねぎ えのきだけ コーン にんにく	ご飯 さとう でんぷん	油 ごま油	583	717	今日は韓国の献立です。韓国では、夏においしい太刀魚にコチュジャンやにんにくなどの調味料で作ったヤンニョムをかけて食べます。
16	水	ごはん ぎゅうにゅう	あなごのさんしよどん(あなご たまご・じゅうろくさげのごまあえ なすのはっしょうみそする 食育の日)	あなご たまご とうふ 油あげ 八丁みそ	牛乳	にんじん 十六ささげ ねぎ	なす 玉ねぎ	ご飯 さとう	ごま	573	727	今日は愛知県の献立です。愛知県では冬瓜が全国で2番、あなごは3番目に多くとれます。また十六ささげは愛知県の伝統野菜です。
17	木	ひやしうどん ぎゅうにゅう	ぎゅうにくうどん(ぎゅうにくのてっばんやき・つゆ) きゅうりのうめあえ 土間の日 とうがんじる シューアイス	牛肉 とり肉 とうふ かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり もやし とうがん うめ 玉ねぎ しょうが	白玉うどん さとう シューアイス	油	741	849	7月29日の土用の丑にうのつく食べ物を食べると、夏バテしないと言われています。今日は、うどん、梅、牛、きゅうり、シュー(ウ)アイスを出します。

今月は、ご飯、牛乳、中華めん、冷やしうどん、豚肉、卵、しらす干し、あかもく、のり、大葉、かぼちゃ、ゴーヤ、小松菜、十六ささげ、チンゲン菜、とうがん、なす、パセリ、ほうれん草、モロヘイヤ、ぎんなんが愛知県産です。給食実施回数 13回

今月は、ねぎが江南市産です。
※材料の都合で献立を変更する場合があります。

夏の暑さに負けない 食生活のポイント！

暑さが厳しくなってくると、夏の暑さに体がついていけず食欲がなくなり、夏バテをしやすくなります。夏を元気にのりきるために、規則正しい食生活を送るよう心がけたいですね。

な んでも食べて 夏バテ知らず

主食、主菜、副菜をそろえて、バランスよくとることが大切です。

つ めたいものは ほどほどに

冷たいものは胃腸を冷やし消化機能を低下させます。とり過ぎに注意が必要です。

や たらとおやつは 食べないで

量と時間を決めることが大切です。

す ききらいは へらしましょう

栄養が偏らないよう、少しでも食べられるよう挑戦してほしいです。

み どの仲間をたっぴいと

太陽の光をいっぱい浴びて育ったビタミンたっぷりの夏野菜を多くとるといいです。

の みものは、 お茶か牛乳を

糖分の多い清涼飲料水をとり過ぎないようにすることが大切です。

しょく よくもいもり 元気な体

元気に体を動かすと、食欲もわいてきます。

じ かんを決めて1日3食

夏休み中、朝寝坊をして1日2食にならないようにすることが大切です。

ご家庭のおすすめ料理を給食に!!

ご家庭の自慢料理やアイデア料理を給食に登場させてみませんか?「わが家のこの料理がおいしい!」「クラスのみんなにも食べてほしい!」料理を募集します。

募集内容

テーマ:「みんなに自慢したい我が家のアイデア和食」
期 間: 7月1日(火)~9月3日(水)
方 法: 学校に応募用紙があります。
審 査: 方法…入賞11名 アイデア賞20名程度
献立…家庭でよく作られ、工夫されている料理
学校給食に取り入れやすい料理
テーマを生かした料理
江南市でとれる食材を使用した料理

入賞した献立は、平成27年度の給食に登場します。なお、結果につきましては、学校を通して報告いたします。

応募献立 8日(火)

「じゃこと大葉の大根サラダ」は古知野南小学校の応募献立です。さっぱりとヘルシーでカルシウムもとれておいしいです。

夏休み 親子料理教室

日 時: 8月2日(土) 午前9時40分~午後1時
(受付は午前9時30分~)
場 所: 古知野東公民館
対 象: 小学校3年生以上の児童・生徒と保護者24組
(保護者1名に対して児童・生徒は2名まで)

小学校2年生以下のお子様の同伴は、安全上の問題によりご遠慮ください。

本物のおいしさ発見! 愛知の郷土料理

愛知の箱寿司 十六ささげのごまよごし
かぼちゃそうめん いちじくアイスくりん

参加料: 無料
持ち物: エプロン バンダナ マスク ふきん タオル
筆記用具 牛乳パック(箱寿司用) ハサミ じょうぎ

申し込み方法: 7月7日(月)~11日(金)
午前9時~午後5時
南部学校給食センター(Tel.0587-55-2230)へ
児童生徒の氏名・学年・学校名・保護者の氏名、電話番号をご連絡ください。

※募集定員に達しましたら、締め切ります。

今月の給食費引き落とし日
7月7日(月)

※前日までに入金をお願いします。