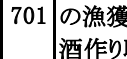
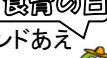
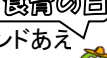




平成27年3月分 献立表



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		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		(kcal)				
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小	中			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳・乳製品・小麦・油脂	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	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	みそラーメン とりにくのたつたあげ ちゅうかあえ	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	白菜 もやし コーン にんにく しょうが 大根	中かめん でんぶん 小麦粉 さとう	油 ごま油	696	809	竜田揚げは、紅葉で有名な奈良県の竜田川から名前が付いたと言われています。肉の赤茶色と片栗粉の白色を、川に落ちて流れる紅葉に見立てています。	
3	火	ごはん ぎゅうにゅう	なのはなのちらしずし  あかうおのさいきょうやき あさりのうしおじる ひなあられ	あさり とうふ さけ かまぼこ たまご 赤魚の西京焼き	牛乳	にんじん みつ葉 なばな	ちらしずしの具 しょうが 大根	ご飯 ひなあられ	油 ごま	598	728	ひなまつりは、桃の節句とも呼ばれています。ちらしずしや、はまぐり、ひなあられを食べて、健やかな成長を祈ります。今日は、あさりでうしお汁を作りました。	
4	水	(小)ごはん ぎゅうにゅう (中)せきはん (ごましお) ぎゅうにゅう	メンチカツ(ソース) こまつなのしらすあえ ゆばのすましじる えびフライ(タルタルソース) こまつなのしらすあえ ゆばのすましじる おいおいデザート	ゆば かまぼこ メンチカツ しらすばし ゆば かまぼこ えびフライ しらすばし	牛乳	ねぎ 小松菜 にんじん	ほししいたけ 大根 えのきだけ キャベツ ほししいたけ 大根 えのきだけ キャベツ	ご飯 さとう 赤飯 さとう お祝いデザート	油 タルタルソース ごま	635	815	しらすは今が旬の魚で、2cmくらいまでの大きさのいわしのことを言います。丸ごと食べるので、骨を強くするカルシウムをたっぷりとることができます。 中学3年生の皆さんは、今日で給食が最後です。赤飯やえびフライ、梅型かまぼこの入ったゆばのすまし汁、デザートのお祝い献立にしました。	
5	木	ごはん ぎゅうにゅう	しろごまつくね(2コ) にくじゃが かおりたくあんあえ	ぶた肉 白ごまつくね	牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 こんにやく たくあん もやし	ご飯 じゃがいも さとう	油	637		漬物は、野菜を塩漬けすることで、食品を日持ちさせる保存食品です。日本では、古くから食べられており、たくあん漬は江戸時代に誕生しました。	
6	金	わかめごはん ぎゅうにゅう	にしんのみりんやき たけのこといんげんのいたためもの さんさいじる	とり肉 ぶた肉 油あげ にしんのみりん焼き	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	大根 山菜 こんにやく たけのこ	わかめご飯 さとう	油	571	701	今日は、冬眠していた虫が穴から出てくると言われる「啓蟄(けいちつ)」の日です。給食では、山菜、筍、にしんなど、春の訪れを感じる食材を使いました。	
9	月	ごはん ぎゅうにゅう	こんさいまんじゅう(小1コ 中2コ) かいそうサラダ(ごまドレッシング) はるさめスープ	とり肉 とうふ 根菜まんじゅう オイルツナ	牛乳	チンゲン菜 にんじん	たけのこ ほししいたけ コーン	ご飯 春雨	油 ごまドレッシング	577	759	今日は、食物繊維たっぷり献立です。根菜まんじゅうには、蓮根、ごぼう、人参が入っており、海藻サラダには、今が旬の茎わかめとひじきが入っています。	
10	火	ごはん ぎゅうにゅう	トンテキ おかかあえ あおさのみそしる デコボン	とうふ 油あげ みそ かつおぶし ぶた肉	牛乳	ねぎ	えのきだけ デコボン 大根 キャベツ にんにく きゅうり	ご飯 さとう	油	558	702	トンテキとは、豚肉をにんにくと濃い味のソースで焼いたもので、キャベツと一緒に食べることが多いです。どちらもビタミンB1が多く、老化を防ぎます。	
11	水	ごはん ぎゅうにゅう	カレーライス さかなナゲット(小中2コ) きりぼしだいこんのサラダ(たまねぎドレッシング)	ぶた肉 魚ナゲット	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ コーン グリンピース りんご 切りぼし大根 きゅうり	ご飯 じゃがいも	ドレッシング 油	709	863	ナゲットとは、小さなかたまりを揚げた物です。今日のナゲットは、青魚であるたちうお、あじが入っているため、脳の働きをよくするDHAが多く取れます。	
12	木	ごはん ぎゅうにゅう	とふめしのぐ たこのからあげ  はちじる	たこのからあげ とうふ さば 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ ほししいたけ ごぼう	ご飯 ふしめん さとう	油	559	701	今日は、兵庫県の郷土料理です。兵庫県は、真だこの漁獲量が日本一です。とふ飯は、人が集まる時や、酒作り職人の弁当として作られていたようです。	
13	金	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう	チキンサラダサンド(チキンサラダ(マヨネーズ)) ミートボール(小中2コ) ブラウンシチュー	ぶた肉 ミートボール ささみ水に	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり エリンギ キャベツ グリンピース	パン じゃがいも	油 マヨネーズ	726	905	3月13日は、1を3でサンドしていることから、サンドイッチの日です。今日は、ささみとキャベツ、きゅうりで作ったチキンサラダをパンに挟んで食べます。	
16	月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのしおやき うのはなのいために あわせみそしる コーヒーぎゅうにゅうのもと	とうふ 油あげ みそ おから さわら ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ	大根 コーン ごぼう	ご飯 さとう コーヒー牛乳のもと	油	601	750	鯖は春が旬の魚です。「さ」は狭い、「はら」は腹を意味し、スマートな体形から名前が付けました。鯖は、青魚ですが身が白くて淡白な味です。	
17	火	クロスロールパン ぎゅうにゅう	しらすオムレツ  ペーターカロテンたっぷりパスタ  おまめチャウダー	とり肉 しらすオムレツ ベーコン	牛乳	にんじん なばな ブロッコリー	玉ねぎ コーン ミックスビーンズ にんにく	パン 小麦粉 スパゲッティ	油 バター オリーブオイル	767	875	β-カロテンたっぷりパスタは、古知野中学校の応募献立です。β-カロテンは、緑黄色野菜に多く、ガンや老化を防止する働きがあります。	
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	ふじかちゃんコロッケ  はるキャベツのアーモンドあえ  あいちゃうまれのぶたじる	ぶた肉 みそ とうふ うずらたまご	牛乳	こしづねぎ	切りぼし大根 ごぼう キャベツ きゅうり	ご飯 ふじかちゃんコロッケ さとう	油 アーモンド	638	796	今日は食育の日です。藤花ちゃんコロッケに入っている小松菜は江南市産です。豚汁の豚肉、うずら卵、ねぎ、切り干し大根、八丁みそは愛知県産です。	
19	木	(小)せきはん (ごましお) ぎゅうにゅう (中)ごはん ぎゅうにゅう	えびフライ(タルタルソース) さんしよくあえ めかぶのかきたまじる おいおいデザート いかフライ(ソース) さんしよくあえ めかぶのかきたまじる	たまご えびフライ かにかまぼこ たまご いかフライ かにかまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜 にんじん ねぎ 小松菜	えのきだけ もやし 玉ねぎ えのきだけ もやし 玉ねぎ	赤飯 さとう でんぶん お祝いデザート	油 タルタルソース ごま	666	692	小学6年生の皆さんは、今日が小学校最後の給食です。赤飯、えびフライ、旬のめかぶを使ったかき玉汁、デザートのお祝い献立にしました。 めかぶとは、わかめの根っこ部分のことで、ヌルヌルしているのが特徴です。葉の部分より、病気に負けない体を作るために必要なミネラルが豊富です。	
20	金	ごはん ぎゅうにゅう	わふうにごみハンバーグ みずなとツナのあえもの はるのしろみそけんちんじる	ハンバーグ とうふ みそ オイルツナ	牛乳	きぬさや 水菜	たけのこ 玉ねぎ キャベツ もやし	ご飯 さとう			713	806	春の白みそけんちん汁は、たけのこ、玉ねぎ、きぬさや、キャベツなど春に取れる野菜を使い、優しい味の白みそ仕立てで作りました。
23	月	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごフライ(小2コ 中3コ) すきやき カリフラワーのピリからごまあえ いちご	牛肉 かまぼこ 焼きどふ きびなごフライ	牛乳	ねぎ ブロッコリー にんじん	こんにやく いちご しいたけ 白菜 カリフラワー	ご飯 さとう	油 ごま	631	806	きびなごは12月から3月が旬です。「きび」とは、九州地方の南部で帯のことを言い、魚の体に青白い帯模様があることから名付けられたと言われています。	



今日は、ごはん、牛乳、ゆば、豚肉、卵、チンゲン菜、人参、みつば、カリフラワー、キャベツ、切り干し大根、いちご、あおさのりが愛知県産です。

給食実施回数 16回



今日は、小松菜、越津ねぎ、なばな、きゅうり江南市産です。

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

応募献立 17日(火)

「β-カロテンたっぷりパスタ」は、古知野中学校の応募献立です。



1年間を振り返ろう

今年度も学校給食にご理解ありがとうございました。1年間を振り返り、健康な体作りに必要な3つのポイントができているか、自分の生活を見直してみるとよいですね。

食事



1日3食、栄養バランスがとれた食事をとることが大切です。給食では、1日に必要な栄養量の3分の1をとれるようにしています。

運動



体を動かすことで骨や筋肉が育ちます。そのためには、運動習慣を子供の頃から身につけることが大切です。

睡眠



睡眠時間は、6～8時間が良いと言われています。寝ることで、脳や体が休み、学んだことが定着します。

健康な体は「食事」「運動」「睡眠」から成り立っています。この3つのバランスが良ければ体の免疫力・抵抗力が高まり、健康な体を維持できます。また、「笑うこと」は免疫力を高めるので、毎日楽しく過ごすことも健康につながります。



行事食って何をするの？



今年度も日本古来から伝わる行事食を給食に取り入れてきました。行事食には色々な思いや意味が込められています。A～Eの行事とその内容を線で結んでみましょう。(答えは下)

A. 端午の節句



B. 冬至



C. 土用の丑



D. 節分



E. 十五夜



- ① 風邪を予防するために、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入る。
- ② 夏バテにならないよう「う」のつく食べ物を食べる。
- ③ 病気や悪い事を避けるためにちまきや柏餅を食べる。
- ④ 作物が実ったことに感謝し、里芋を供えてお月見をする。芋名月とも呼ばれる。
- ⑤ いわしを焼いた時に出る匂いや煙で邪気をはらうので、玄関にいわしを飾る。

ぜひご家庭でも話題にいただき、伝統ある日本の食文化を守っていきましょう。



㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺