



# 平成27年4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		小	中		
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 たんぱく質 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂				(kcal)
9 木	ミニロールパン ぎゅうにゅう	やきそば とうふだんご(2コ) ほうれんそうサラダ(ごまドレッシング)	とうふだんご ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	キャベツ 玉ねぎ コーン きゅうり しょうが	パン 焼きそばめん	油 ごまドレッシング	622		サラダはラテン語の塩という意味のサルからついたと言われ、昔は塩だけの味付けでした。今はこしょう、酢、油等で作ったドレッシングで食べられています。
10 金	(小)ごはん (中)せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう	えびのてんぷら(てんつゆ) やまぶきあえ よしのじる (中)おいわいデザート	えびの天ぷら かまぼこ たまご 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	にんじん たけのこ 白菜 もやし	(小)ご飯(中)赤飯 でんぷん さとう (中)お祝いデザート	油 (中)ごま	632	883	山吹和えは、春に咲く山吹の花をたまごの黄身で見立てて作った和え物です。鮮やかな黄色をしていることから「黄金和え」と呼ばれることもあります。
13 月	クロスロールパン ぎゅうにゅう	あいちのやさいコロッケ だいこんツナサラダ はるやさいスープ	ベーコン オイルツナ	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり キャベツ コーン 大根	パン さとう 愛知の野菜コロッケ マカロニ	油 オリーブオイル	658	766	大根は日本で一番多く作られている野菜です。世界最古の野菜の一つで、日本では、奈良時代から食べられているなじみの深い野菜です。
14 火	(小)せきはん(ごましお) (中)ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ(入学・進級祝い) キャベツのおこんぶあえ さわにわん (小)おいわいデザート	とり肉 ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん みつば	キャベツ たけのこ もやし ごぼう 大根 ほししいたけ しょうが	(小)赤飯(中)ご飯 でんぷん (小)お祝いデザート	油 (小)ごま	729	763	沢煮鮎は、沢(細い川)のように豚肉や野菜を細く切り、塩、こしょう、しょうゆで味付けした汁物です。かつおでとったおいしいだしで作りしました。
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのはちようみそに(食育の日) こまつなのアーモンドあえ はるのみかくじる	いわしの八丁みそ煮 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜 みつば	もやし たけのこ 玉ねぎ 大根	ご飯 さとう	アーモンド	552	700	今日は食育の日の献立です。八丁みそは、2年以上じっくり熟成した、濃厚なうま味がある赤みそです。また、小松菜、大根は江南市産を使用しました。
16 木	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス やさしいりうずらスコッチエッグ 8020サラダ	野菜入りりうずらスコッチエッグ ぶた肉 オイルツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごぼう コーン グリンピース きゅうり	ご飯 じゃがいも さとう	油 オリーブオイル	674	824	愛知県は8020運動の発祥地です。8020運動とは80歳で20本の歯が残るようにしようという運動です。ごぼうや人参をよくかんで歯を丈夫にしましょう。
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき しんじゃがのそぼろに わかめのごまあえ	さわらの西京やき ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり キャベツ コーン グリンピース 玉ねぎ こんにやく	ご飯 じゃがいも さとう	ごま	667	831	鱈は、春を告げる魚と言われています。成長とともに名前がさごし、なぎ、さわらと変わる出世魚です。今日は甘味のある西京みそで味付けしました。
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき ほうれんそうのくるみあえ あさりのみそする	ぶた肉 みそ あさり とうふ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	もやし しょうが 大根 えのきだけ	ご飯 でんぷん さとう	油 くるみ	549	702	あざりは、浅い砂利でとれるので、あざりとよばれています。3月から5月頃が旬で、愛知県の伊勢湾や三河湾では、全国で一番多くあざりがとれます。
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	めばるのしおやき ひじきのいために かきたまじる はなみだんご	めばる たまご とり肉 かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	ご飯 さとう でんぷん 花見だんご	油	658	799	かきたま汁のだしはかつおからとっています。だしをとることでうま味が増し、薄味でもおいしくなります。顆粒のだしではなく、本物の味を味わいましょう。
22 水	クロロールパン ぎゅうにゅう	ハンバーグのデミグラスソースかけ コールスローサラダ コーンクラムチャウダー	ハンバーグ とり肉 あさり とうにゅう	牛乳	にんじん 小松菜 パセリ トマト	キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム コーン	パン さとう 白いんげん豆 米粉	油 ドレッシング	700	913	今日はアメリカの献立です。コールスローは「細切りにしたキャベツ」、クラムチャウダーのクラムは「貝」、チャウダーは「スープ」という意味があります。
23 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	カレーライス ツナオムレツ くきわかめのサラダ	ツナオムレツ ぶた肉	牛乳 くきわかめ	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ グリンピース りんご	麦ご飯 じゃがいも さとう	油 オリーブオイル	649	808	茎わかめは、普段食べている葉の部分のわかめとは違って、コリコリとした食感が楽しめます。お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	きびなごのからあげ しゅんかん(鹿児島県の日) おさじる あまなつ	きびなごのからあげ ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳 あおさのり	にんじん ねぎ	たけのこ ごぼう 大根 しめじ あま夏	ご飯 さとう	油	559	714	今日は鹿児島県の郷土料理です。春寒は、中国から伝わった精進料理です。昔は貴重だったたけのこと豚肉を使った、お祝いには欠かせない煮物です。
27 月	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ごもくしおラーメン えびしゅうまい(小2コ 中3コ) もやしのちゅうかあえ	えびしゅうまい ぶた肉 なると	牛乳	にんじん チンゲン菜 にら	もやし メンマ キャベツ 玉ねぎ コーン にんにく	中かめん さとう	ごま油	606	728	ラーメンに入っているメンマは、たけのこから作られたものです。たけのこは1日に1mも成長します。たけのこのようにすくすく成長できるとよいですね。
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	さよりのいそべフライ さんさいきんぴら じゃがいもとアスパラのみそする	さよりのいそべフライ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん アスパラガス	ごぼう たけのこ 山菜	ご飯 じゃがいも さとう	油 ごま油 バター	596	730	山菜は春を告げる苦味のある植物です。今日は、わらび、ぜんまい、ふきをきんぴらにしました。春の味覚を味わいながらいただきます。
30 木	ごはん ぎゅうにゅう	みそチキンカツ キャベツのしらすあえ(十八夜) ゆばのすいもの おちやふりかけ	チキンカツ みそ ゆば とうふ	牛乳 しらすぼし	にんじん みつば	キャベツ えのきだけ 大根	ご飯 さとう	油 お茶ふりかけ	627	780	5月2日は八十八夜で、この日に摘みとられたお茶を飲むと長生きすると言われています。八十八夜にちなんで、給食ではお茶ふりかけを出します。

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、卵、ゆば、アスパラガス、チンゲン菜、パセリ、ほうれん草、みつば、キャベツ、きゅうり、白菜、大豆が愛知県産です。給食実施回数 小15回 中14回

今月は、大根、小松菜が江南市産です。  
※材料の都合で献立を変更する場合があります。



応募献立 28日(火)  
「じゃがいもとアスパラのみそ汁」は宮田中学校の応募献立です。

## こんにちは！学校給食です

美しい花が咲き誇り、光あふれる春、新しい学年がスタートしました。子どもたちは期待と希望に胸をふくらませ、わくわくしていることと思います。給食では、子どもたちが健やかに成長できるよう、実施していきます。

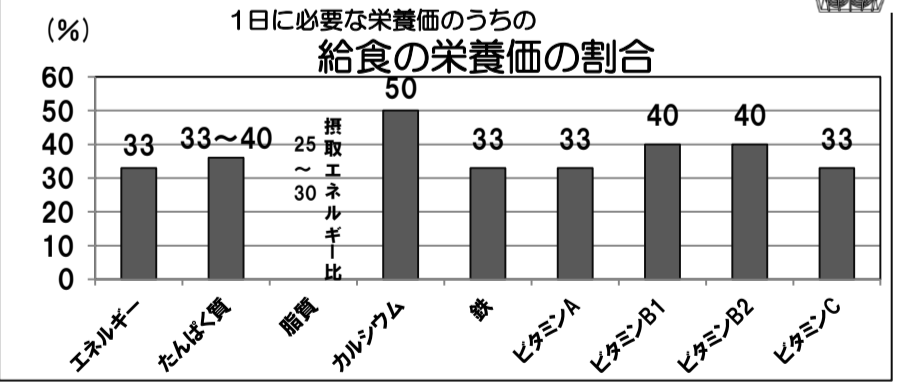
### 給食の内容は？

- デザート**  
季節の果物や、行事のデザートがつくこともあります。
- 主食**  
ご飯を週4回程度提供し、和食を推進しています。米は愛知県産「あいちのかおり」を使用しています。パンやめんは、週1回程度提供します。



- 牛乳**  
毎日200mlの牛乳がついています。成長期に必要なカルシウムを多く含みます。
- 副食(おかず)**  
地場産物や旬の食材などを積極的に取り入れ、多種多様な献立を実施しています。

### 給食の栄養価は？



### 子どもたちに届けたい、給食の思いは？

#### 本物の味

本物のだしの味は、味覚を発達させます。味覚が形成される子どもの頃に、だしのおいしさを伝えたいと考え、給食では、すまし汁はかつお、みそ汁は煮干しやむろあじからだしをとっています。

かつおけずり たしどり

#### 安心安全

手洗いは毎回2回洗う、野菜は3回洗う、出来上がった料理は中心の温度を計るなど、安全な給食作りに努めています。

確実な手洗い 確実な洗浄

#### 多種類の食材

日本各地でとれる旬の魚や野菜を積極的に給食に取り入れています。平成26年度は魚48種類、野菜57種類使用しました。子どもたちに色々な味を体験してほしいと考えています。

魚: かつお, さけ, さんま, あじ  
野菜: こまつな, キャベツ, 大根

#### 地場産物の活用

季節ごとにとれる江南市の野菜を給食に取り入れて、地元の新鮮な野菜を子どもたちに届けています。また毎月19日は「食育の日」とし、愛知県でとれる食材や料理を取り入れた献立を実施しています。

愛知県の献立 小松菜農家

#### 食文化の継承

日本古来から受け継がれてきた行事食や日本各地の郷土料理を実施しています。子どもたちに地域の特性や日本の伝統的な食文化を伝えていきたいと考えています。

石川県の献立 ひなまつり