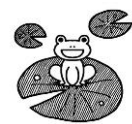


# 平成27年 6月分 献立表



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・大豆製品                       | 乳・乳製品・小魚・小貝   | 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  | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう       | あまごのからあげ<br>ゆでぼしだいごんのいためもの<br>おつけだんごじる                   | 油あげ<br>みそ<br>あまごのからあげ              | 牛乳            | にんじん<br>ねぎ<br>いんげん         | えのきだけ 大根<br>ゆでぼし大根<br>ほししいたけ      | ご飯<br>すいとん<br>さとう        | 油                | 588          | 740 | 今日は山梨県の郷土料理です。あまごは、鮭の仲間<br>できれいな川に住む魚です。あっさりとした味でどんな<br>料理にも合います。                                |
| 2  | 火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう       | さんしよくどんぶり(ぴりからにくみそ<br>チンゲンサイとたまごのちゅうかあえ)<br>ワンタンスープ      | とり肉 ぶた肉<br>みそ<br>たまご               | 牛乳            | にんじん<br>ねぎ<br>チンゲン菜        | 白菜 たけのこ<br>玉ねぎ にんにく<br>しょうが もやし   | ご飯 さとう<br>ワンタンめん<br>でんぷん | 油<br>ごま油         | 601          | 760 | 今日は中国料理です。チンゲン菜は中国から伝わった<br>緑黄色野菜で、白菜と同じ仲間です。加熱してもシャキ<br>シャキとした食感が楽しめます。                         |
| 3  | 水 | クロスロールパン<br>ぎゅうにゅう  | さけのこうそうやき<br>まめのサラダ<br>パーリースープ メイプルシロップ                  | 牛肉 オイルツナ<br>さけのミラノづけ<br>ミックスビーンズ   | 牛乳            | にんじん<br>パセリ                | 玉ねぎ<br>きゅうり<br>レモン                | パン 大麦<br>さとう<br>メイプルシロップ | 油<br>オリーブオイル     | 732          | 840 | 6月6日にカナダで開催される女子サッカーワールドカ<br>ップにちなんで、給食ではカナダ料理を出します。様々<br>な国の料理を取り入れたカナダ料理を味わって下さい。              |
| 4  | 木 | ごこごはん<br>ぎゅうにゅう     | やきとり<br>たくあんあえ<br>しんたまねぎのみそしる                            | ぶた肉 とうふ<br>油あげ みそ<br>とり肉           | 牛乳            | にんじん<br>ねぎ                 | 玉ねぎ<br>たくあん<br>キャベツ               | 五こくご飯<br>水あめ<br>さとう      | 油                | 598          | 743 | 今日から1週間は「歯と口の健康週間」なので、よく噛<br>む献立を出します。鶏肉は、加熱すると弾力が出て、う<br>ま味も増します。良く味わって食べましょう。                  |
| 5  | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう       | だいずとごきかなのごまがらめ<br>ほうれんそうのおひたし<br>けんちんじる                  | とり肉 とうふ<br>大豆<br>かた口いわし            | 牛乳            | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれん草        | こんにやく 大根<br>ごぼう もやし               | ご飯<br>でんぷん<br>さとう        | 油<br>ごま          | 578          | 723 | 大豆と小魚のごまがらめは、大豆に含まれるたんぱく<br>質と小魚に含まれるカルシウムが歯を丈夫にします。良<br>く噛んで歯を丈夫にしましょう。                         |
| 8  | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう       | いかのしおだれやき<br>ちくぜんに<br>きわかめのツナあえ                          | とり肉 はんぺん<br>いかの塩だれ焼き<br>オイルツナ      | 牛乳            | にんじん<br>きぬさや               | こんにやく ごぼう<br>れんこん たけのこ<br>キャベツ    | ご飯<br>さとう                | 油                | 589          | 729 | 茎わかめは、良く食べられている葉の部分とは違い、<br>食感がコリコリしており、噛みごたえがあります。お腹の<br>調子を整え、風邪を予防する働きがあります。                  |
| 9  | 火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう       | たこのからあげ<br>うのはなのいために<br>かみかみじる                           | 高野どうふ みそ<br>油あげ おから ぶた肉<br>たこのからあげ | 牛乳            | ねぎ<br>にんじん<br>いんげん         | きりぼし大根<br>玉ねぎ 大根<br>ごぼう           | ご飯<br>さとう                | 油                | 570          | 710 | 今日のかみかみ汁には、乾物の高野豆腐や切り干し<br>大根が入っています。一度干すことで保存性が良くなり、<br>栄養価も高まる優れた食品です。                         |
| 10 | 水 | ソフトフランスパン<br>ぎゅうにゅう | クリスピーチキン<br>アスパラベーコンいため<br>ミネストローネ アメリカンチェリー             | クリスピーチキン<br>ベーコン                   | 牛乳            | にんじん<br>トマト<br>グリーンアスパラ    | キャベツ 玉ねぎ<br>セロリ コーン<br>アメリカンチェリー  | パン<br>じゃがいも<br>マカロニ      | 油                | 611          | 751 | クリスピーチキンの「クリスピー」はカリカリとした、「チキ<br>ン」は鶏肉という意味があります。アメリカンチェリーはア<br>メリカ原産で夏が旬の甘味の強い果物です。              |
| 11 | 木 | ごはん<br>ぎゅうにゅう       | さばのぎんがみやき<br>にくじゃが<br>えだまめ                               | ぶた肉<br>さばの銀紙焼き                     | 牛乳            | にんじん                       | 玉ねぎ<br>こんにやく<br>えだ豆               | ご飯<br>じゃがいも<br>さとう       | 油                | 684          | 852 | 枝豆は畑の肉と呼ばれる大豆が熟す前の豆で、夏が<br>旬です。たんぱく質、脂質、糖質、カルシウムが豊富で、<br>大豆にはないビタミンCが含まれているのが特徴です。               |
| 12 | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう       | ポークしゅうまい(小2コ 中3コ)<br>パンパンジー(パンパンジードレッシング)<br>レタスのちゅうかスープ | とうふ<br>ポークしゅうまい<br>オイルささみ          | 牛乳<br>わかめ     | にんじん                       | たけのこ レタス<br>もやし きゅうり<br>コーン       | ご飯                       | ドレッシング           | 547          | 713 | レタスは春から夏が旬の淡色野菜です。カルシウムや<br>ビタミンCなどを含み、サラダとして良く食べられます。加<br>熱調理にも良く合うので、今日はスープに入れました。             |
| 15 | 月 | きしめん<br>ぎゅうにゅう      | ごもくみそきしめん<br>すずきいりはんぺんのしょうがじょうゆ<br>こうなんこまつなのアーモンドあえ      | とり肉 油あげ<br>うずらたまご みそ<br>すずき入りはんぺん  | 牛乳            | にんじん<br>ねぎ<br>小松菜          | 白菜<br>しょうが<br>もやし                 | きしめん<br>さとう<br>でんぷん      | 油<br>アーモンド       | 595          | 711 | 今日から1週間は「愛知を食べる学校給食週間」で、愛<br>知県産の食材を多く取り入れています。今日はすずき、<br>小松菜、うずら卵、ねぎが愛知県産です。                    |
| 16 | 火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう       | かきまわしのぐ<br>あゆのかんろに アカモクいりかきたまじる<br>にしおまつちやのみずまんじゅう       | たまご かまぼこ<br>あゆのかんろに<br>とり肉 油あげ     | 牛乳<br>アカモク    | にんじん<br>ねぎ                 | えのきだけ<br>ごぼう                      | ご飯 さとう<br>でんぷん           | 油<br>まつちやの水まんじゅう | 623          | 758 | 海藻のアカモクは風味が良く、多くのうま味が詰まっ<br>ています。今日は常滑市で採れた天然のアカモクをかきた<br>ま汁に入れました。良く味わって食べましょう。                 |
| 17 | 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう       | みそカツ(あまみそ)<br>こうなんキャベツのサワーづけ<br>あいちのめぐみじる                | とうふ 油あげ<br>グリーンボール<br>ヒレカツ あまみそ    | 牛乳            | にんじん<br>みつ葉                | 大根<br>キャベツ                        | ご飯<br>さとう                | 油                | 594          | 742 | 愛知の恵み汁には、愛西市のれんこんと東三河のしそ<br>が入った団子が入っています。みそカツは名古屋名物と<br>して全国で有名な料理です。                           |
| 18 | 木 | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう     | あいちけんさんだいのドライカレー<br>オムレツ<br>ポパイサラダ(ソイドレッシング)             | ぶた肉<br>大豆<br>オムレツ                  | 牛乳            | にんじん<br>トマト<br>ほうれん草       | えだ豆 玉ねぎ<br>しょうが にんにく<br>キャベツ      | 麦ご飯<br>小麦粉               | ドレッシング           | 721          | 894 | 愛知県産大豆のドライカレーは三河地方で採れた大<br>豆のフクユタカを使用しました。ポパイサラダはカロテン<br>を多く含むほうれん草の入ったサラダです。                    |
| 19 | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう       | にぎすのフライ<br>こうなんねぎとぶたにくのいためもの<br>はっちょうみそしる ふじかちゃんのり       | とり肉 油あげ<br>とうふ 八丁みそ<br>にぎすフライ ぶた肉  | 牛乳<br>のり      | 小松菜<br>ねぎ<br>にんじん          | 玉ねぎ<br>しょうが                       | ご飯<br>でんぷん<br>さとう        | 油                | 617          | 772 | 愛知県はみその生産量2位です。中でも、八丁みそは<br>岡崎市名産の豆みそで、熟成期間が長く、濃厚なうま味<br>と少しの渋みを合わせもつのが特徴です。                     |
| 22 | 月 | ごはん                 | あいなめのフライ<br>ぼたてのフライ                                      | あいなめのフライ<br>とり肉                    | 牛乳            | にんじん ねぎ<br>グリーンアスパラ        | ごぼう 大根<br>きゅうり                    | ご飯 さとう                   | 油                | 568<br>586   | 714 | 今日は北海道の郷土料理です。アスパラガスは生産<br>量が第1位で若芽と茎を食べる緑黄色野菜です。5月か<br>ら6月頃に旬を迎え、疲労回復効果のあるビタミンCが豊<br>富に含まれています。 |
|    |   | ぎゅうにゅう              | アスパラのあえもの<br>いもだんごじる 北海道の国                               | オイルツナ                              |               |                            |                                   | じゃがいもちもちボール              |                  |              |     |                                                                                                  |
|    |   | ごはん                 | あいなめのフライ<br>アスパラのあえもの<br>いもだんごじる                         | とり肉<br>あいなめのフライ<br>オイルツナ           | 牛乳            | にんじん<br>ねぎ<br>グリーンアスパラ     | ごぼう<br>大根<br>きゅうり                 | ご飯<br>じゃがいもちもちボール<br>さとう | 油                |              |     | あいなめは1年中出回る魚ですが、春に旬を迎える白<br>身魚です。江戸時代には殿様が食べる魚として知られ<br>ていました。                                   |
| 23 | 火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう       | ぶたにくのしょうがやき<br>いんげんのごまあえ<br>トマトとオクラのみそしる                 | とり肉 とうふ<br>みそ<br>ぶた肉               | 牛乳            | トマト ねぎ<br>オクラ にんじん<br>いんげん | なす 玉ねぎ<br>しょうが                    | ご飯<br>さとう<br>でんぷん        | 油<br>ごま          | 573          | 720 | トマトとオクラは夏が旬の緑黄色野菜です。トマトとオク<br>ラには血液をサラサラにする働きがあり、さらにオクラは<br>体の免疫力を上げる働きもあります。                    |
| 24 | 水 | ごはん<br>ぎゅうにゅう       | ハヤシライス<br>だいこんサラダ(マヨネーズ)<br>れいとうみかん                      | ぶた肉<br>オイルツナ                       | 牛乳<br>生クリーム   | にんじん<br>トマト                | 玉ねぎ 大根<br>グリーンピース コーン<br>キャベツ みかん | ご飯<br>じゃがいも<br>さとう       | 油<br>マヨネーズ       | 663          | 815 | 大根は春と冬が旬で、春大根は辛味が強く、冬大根は<br>甘味が強いです。また大根には消化を助ける酵素や食<br>物繊維が多く含まれています。                           |
| 25 | 木 | ミルクロールパン<br>ぎゅうにゅう  | ハンバーグのデミグラスソースかけ<br>なつやさいのげんきもりもりマリネ<br>マカロニスープ          | ベーコン<br>ハンバーグ                      | 牛乳            | にんじん<br>トマト<br>オクラ         | コーン キャベツ<br>玉ねぎ きゅうり<br>長いも レモン   | パン<br>マカロニ<br>さとう        | 油<br>オリーブオイル     | 622          | 819 | 今日は藤里小学校の応募献立「夏野菜の元気もりもり<br>マリネ」です。オクラや長芋、きゅうりを使い、色どりが良<br>く、食感も楽しめる1品です。                        |
| 26 | 金 | ごはん<br>ぎゅうにゅう       | いわしのうめに<br>キャベツのおかかあえ<br>じゅんさいのすましじる あられ                 | かまぼこ<br>とうふ<br>いわしのうめに             | 牛乳<br>かつおぶし   | にんじん<br>みつ葉                | 大根 じゅんさい<br>キャベツ<br>もやし           | ご飯<br>さとう<br>あられ         |                  | 568          | 709 | 今日は、氷の朔日(ついたち)です。昔、冬に氷を保管<br>し食べる風習がありましたが、庶民には貴重なもので代わ<br>りに氷もち(あられ)を食べて、長寿祈願をしていました。           |
| 29 | 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう       | ごもくあつやきたまご<br>やさいきんぴら<br>はたのみそしる ハネジューメロン                | はた とうふ ぶた肉<br>油あげ みそ<br>五目あつ焼きたまご  | 牛乳            | にんじん<br>ねぎ<br>ピーマン         | 玉ねぎ ごぼう<br>れんこん<br>メロン            | ご飯<br>さとう                | 油<br>ごま          | 615          | 763 | はたは春から夏が旬の白身魚です。うま味が強く、汁<br>物に入れるとよいだしが出るのでみそ汁にしました。また<br>ハネジューメロンは初夏から夏が旬の果物です。                 |
| 30 | 火 | ミニロールパン<br>ぎゅうにゅう   | やきそば<br>ごぼういりつくね(小2コ 中3コ)<br>かいそうサラダ                     | ぶた肉<br>ごぼう入りつくね<br>オイルツナ           | 牛乳<br>海そうミックス | にんじん                       | キャベツ<br>玉ねぎ しょうが<br>きゅうり          | パン<br>さとう<br>焼きそばめん      | 油                | 645          | 784 | 海藻は低エネルギーでミネラル類や食物繊維を多く含<br>む海の植物です。海藻に含まれる食物繊維は、免疫を<br>高めたり、お腹をきれいに掃除する働きがあります。                 |

今月は、ご飯、牛乳、にぎす、あゆ、大豆、豚肉、うずら卵、卵、チンゲン菜、人参、パセリ、ピーマン、みつ葉、きゅうり

大根、玉ねぎ、なす、枝豆、のりが愛知県産です。

今月は、ほうれん草、小松菜、ねぎ、キャベツが江南市産です。

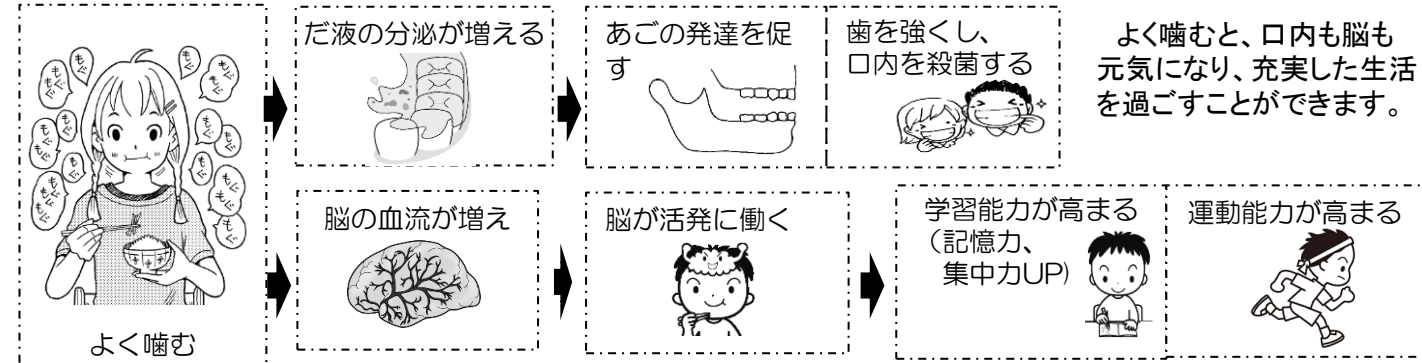
※材料の都合で献立を変更する場合があります。

給食実施回数 22回

## よく噛むと、どんないいことがあるの？



6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。給食でも、よく噛む献立を実施しま



食事を味わって、おいしく食べることができます!!

応募献立 25日(木)

「夏野菜の元気もりもりマリネ」は  
藤里小学校の応募献立です。

【給食に取り入れた噛みごたえのある食品】

- 4日 焼きとり(鶏肉)、たくあん和え(たくあん)
- 5日 大豆と小魚のごまがらめ(大豆・小魚・ごま)
- 8日 いかの塩だれ焼き(いか)  
茎わかめのツナ和え(茎わかめ)  
筑前煮(こんにやく・れんこん・ごぼう・筍)
- 9日 たこの唐揚げ(たこ)  
かみかみ汁(高野豆腐・切り干し大根)
- 10日 クリスピーチキン(鶏肉・カリカリ衣)  
アスパラベーコン炒め(アスパラ)

今月の給食費引き落とし日 6月5日(金)

※前日までに入金をお願いします。