



平成27年7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 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 乳・乳製品・小麦・海苔	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			
たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
1 水	ごはん じゃがいもとひじきのもの ぎゅうにゅう	ぶた肉 オイルツナ かまぼこ かれないからあげ	牛乳 ひじき	にんじん みつ葉	ほしいたけ ごぼう コーン	ご飯 じゃがいも さとう	油	595	749	7月1日は、山開きの日です。富士山のある富士吉田市では、この日に海と山の物を食べる習慣があり、じゃがいもとひじきの煮物が食べられています。
2 木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのレモンソースかけ たまご とり肉 かまぼこ たこ にらのかきたまじる	牛乳 わかめ	にら	えのきだけ レモン しょうが きゅうり	ご飯 米粉 でんぶん さとう	油	662	822	今日は、夏至から11日目に当たる半夏生(はんげしょう)です。農作物が吸盤のようにしっかり根付くようにたこを食べる習慣があるので給食に入れました。
3 金	ごはん ぎゅうにゅう	やきぎょうざ(小中2コ) マーボーやさい れいとうみかん	牛乳	ピーマン ゴーヤ ねぎ にんじん	なす みかん 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく	ご飯 さとう でんぶん	油	641	777	今日のマーボー野菜は、夏野菜のなす、ピーマン、ゴーヤを入れました。夏野菜は、水分をたっぷり含むので、体温を下げる働きをしてくれます。
6 月	えだまめごはん ぎゅうにゅう	たちうおのおろしかけ オクラのあえもの かぼちゃとなすのみそしる	牛乳	かぼちゃ ねぎ オクラ にんじん	なす 玉ねぎ 大根 コーン	えだ豆ごはん さとう でんぶん	油	608	772	たちうおは、体が長く銀色に光るのが太刀に似ていたり、立って泳ぐように見えることから名前が付けました。おろしかけでさっぱり食べられるようにしました。
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	ほしがたメンチカツ モロヘイヤのおかかあえ そうめんじる すいか	牛乳	オクラ モロヘイヤ にんじん	ほしいたけ もやし すいか	ご飯 そうめん さとう	油	659	816	今日は、七夕の献立です。天の川に見立てたそうめん、夜空に光る星をイメージしたオクラ、星型メンチカツを給食では出します。
8 水	あげめん ぎゅうにゅう	さらうどん あじのながさきてんぶら あえまぜなます	牛乳	にんじん	こんにゃく きくらげ 玉ねぎ たけのこ キャベツ 大根	皿うどんめん でんぶん さとう	油 ごま	575	705	今日は、長崎県の献立です。あえまぜなますは、仏教の行事の時に食べられていたので、めでたい色の人参を使わないのが特徴です。
9 木	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ ナムル タッコムタン	牛乳	にら ねぎ チンゲン菜 にんじん	白菜 もやし にんにく きゅうり	ご飯 さとう	油 ごま油	577	722	今日は、韓国料理です。タッコムタンは、鶏肉を煮込んだスープです。食欲が落ちる夏でも食べやすいように、具とご飯を混ぜて食べるビビンバを出します。
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	ゆでぶたのあまずかけ かぼちゃのアーモンドあえ もずくじる なつとう	牛乳 もずく	にんじん ねぎ かぼちゃ	えのきだけ 玉ねぎ しょうが きゅうり	ご飯 さとう	アーモンド	618	758	今日は、納豆の日です。納豆は、ビタミンB群が多く、健康な皮膚や髪を作る働きがあります。納豆のたれは、混ぜてからかけると、旨味を感じやすいです。
13 月	ミニロールパン ぎゅうにゅう	ペスカトーレ やきソーセージ(小2コ 中3コ) グリーンサラダ(マヨネーズ)	牛乳	ピーマン パセリ トマト	ズッキーニ 玉ねぎ にんにく きゅうり キャベツ	パン ペンネ さとう	油 マヨネーズ オリーブオイル	596	736	ペスカトーレとは魚介を入れたパスタのことを指しますが、漁師という意味もあります。今日はえび、いかを入れ、ペン先に形が似たペンネを使いました。
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	なつやさいたっぷりカレー えだまめコロッケ いとかんてんサラダ	牛乳 寒天	かぼちゃ ピーマン トマト チンゲン菜	玉ねぎ なす コーン レモン	ご飯 えだ豆コロッケ さとう	油	697	867	今日は明治時代に行われた廃藩置県の日です。この改革により、コロッケやカレーなどの日本的洋食が定着したので、給食に取り入れました。
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	めひかりフライ(小中2コ) ささげいりにんじんしりしり はっちょうみそちゃんこじる	牛乳	ねぎ にんじん 十六ささげ	キャベツ しょうが	ご飯	油	595	705	今日は、食育の日の献立です。応募献立のささげ入りにんじんしりしりの十六ささげは、あいちの伝統野菜に認定されています。
16 木	ごはん ぎゅうにゅう	やきにく とうがんじる きゅうりのうめおかかあえ フロズンヨーグルト	牛乳 フロズンヨーグルト	にんじん ねぎ	玉ねぎ うめ きゅうり とうがん もやし	ご飯 さとう	油	623	763	今日は、土用の丑の日の献立です。「う」のつく物を食べると体にいいと言われていたので、給食では焼き肉の牛、冬瓜のうり、きゅうりを取り入れました。

今日は、ご飯、牛乳、じゃがいも、めひかり、豆腐、豚肉、卵、チンゲン菜、パセリ、みつ葉、にら、モロヘイヤ、キャベツ、きゅうり、大根、給食実施回数 12回

玉ねぎ、十六ささげ、なす、とうがん、すいかが愛知県産です。

今日は、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。

応募献立 15日(水)

「ささげ入りにんじんしりしり」は西部中学校の応募献立です。

暑い夏を乗り切ろう!

いよいよ夏本番です。暑さで食欲がなくなったり、偏った食事をしたりすると、夏バテになってしまいます。夏バテを予防するために、気をつけたい3つのポイントを紹介します。

ポイント1

「規則正しい生活をする」

早寝、早起き、朝ごはんのリズムを作り、1日3食を決まった時間に食べましょう。



ポイント3

「夏野菜を食べる」

夏野菜には、豊富なビタミン類や水分が含まれています。また、旬を迎えた野菜類は栄養価も高くなるのでしっかり食べましょう。



ポイント2

「適度な水分補給をする」

子供は体の中の約70%が水分で、熱中症は水分が不足すると発症します。のどがかわいてからでは遅いので、こまめにお茶や水といった糖分の少ない物を飲みましょう。



募集

夏休み親子料理教室

日時: 8月8日(土) 午前9時40分～午後1時
(受付は午前9時30分～)

場所: 江南市立古知野東公民館

対象: 小学校3年生～中学校3年生の児童・生徒と保護者24組
(保護者1名に対して児童・生徒2名まで)

※小学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。

内容: 日本の食文化を子供たちに!!

～素材の味を活かした和食を作ろう～

「いか飯 すずきのホイル焼き 茶碗蒸し

ナスの鳴焼き お吸い物 抹茶白玉団子」

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

申込方法: 7月7日(火)～9日(木) 午前9時～午後5時

北部学校給食センター(tel:55-1846)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。



募集

「家庭の味」を「給食」に!!

ご家庭で食べられている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? 「体が温まって最高!」「これを食べたら夏バテ知らず!」などの季節に合った料理を募集します。

テーマ: 「大好き! 季節の野菜を使ったわが家の人気おかず」

期間: 7月1日(水)～9月2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

(結果は、学校を通して報告します。)

また入賞献立につきましては、平成28年度の給食に登場します。)

献立... ・家庭でよく作られ、工夫されている料理 ・テーマを生かした料理

・学校給食に取り入れやすい料理

・江南市の野菜を使った料理



今月の給食費引き落とし日
7月7日(火)

※前日までに入金をお願いします。