



平成28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 (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	乳類・乳製品	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	とりにくのからあげ からしなのおひたし みぞれじる	かまぼこ 油あげ とり肉	牛乳	にんじん ねぎ からし菜	ごぼう まいたけ 大根 しょうが 白菜 にんにく もやし	ご飯 さとう でんぷん 米粉	油	621	773	今日は、江南市の中学3年生で1番リクエストの多かった「とり肉のから揚げ」を出します。からし菜は、今が旬で独特の辛味があり、お浸しや漬物に向いています。
2 水	ごはん ぎゅうにゅう	ちらしずしのぐ たいのしおやき みぞれじる いがまんじゅう	はまぐり とうふ たい さけ たまご	牛乳 わかめ	ねぎ ほうれん草	たけのこ きゅうり えのきだけ しょうが ちらしずしの具	ご飯 いがまんじゅう	油 ごま	625	768	3月3日はひなまつりです。女の子の健やかな成長を祈る行事で、桃の節句とも呼ばれています。縁起の良い食べ物の鯛とちらしずしやうしお汁でお祝いをします。
3 木	(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	コロッケ なばなのおひたし つみれじる えびフライ(タルタルソース) なばなのおひたし つみれじる おいおいちごロールケーキ	つみれ とうふ 油あげ えびフライ	牛乳	にんじん ねぎ なばな	大根 白菜 えのきだけ なばな	ご飯 和風コロッケ さとう 赤飯 さとう おいおいちごロールケーキ	油 黒ごま タルタルソース	601	816	なばなは、菜の花が咲く前の芽や葉のことで、春が旬の緑黄色野菜です。体の中でビタミンAに変わるカロテンを豊富に含み、目を健康に保つ働きがあります。中学3年生の皆さんは、今日が最後の給食です。良い思い出となるようにお祝いの献立である赤飯やえびフライ、いちごのデザートを出しました。
4 金	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ にくこんじゃが キャベツのしおこんぶあえ	ぶた肉 ハンバーグ	牛乳 こんぶ	にんじん	れんこん 玉ねぎ キャベツ きゅうり こんにやく	ご飯 さとう じゃがいも 里いも でんぷん	油	681		肉根じゃがは、肉じゃがの中に根菜のれんこんと里芋を入れた煮物です。里芋のぬめり成分には、免疫力を高める効果があります。
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	カラメルあげぶた パンサンスー ちゅうかスープ	とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	コーン たけのこ きゅうり しょうが もやし	ご飯 さとう でんぷん 米粉 春雨	油	644	847	カラメルは、砂糖などの糖類を加熱して作る茶色のソースで、お菓子や料理の香りづけに使われます。今日は、揚げた豚肉と合わせて出します。
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	にしんのしょうがに かんとうだき ひじきのしらあえ	ぶた肉 3色はんぺん ちくわ うずらたまご にしんのしょうがに とうふ	牛乳 ひじき	にんじん	大根 こんにやく	ご飯 里いも さとう	ごま	697	807	にしんは、春に脂がのって美味しくなる青魚です。春告魚とも言われ、頭を良くする働きのあるDHAや血の流れを良くするEPAが多く含まれています。
9 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき こまつなとじゃこのいためもの はるめがきじる はるか	油あげ かまぼこ とり肉	牛乳 ちりめん	にんじん みつば 小松菜	えのきだけ 大根 ごぼう 玉ねぎ さいの 黄ピーマン はるか	五こご飯 水あめ さとう でんぷん	油	573	865	はるか、今が旬のかんきつ類です。見た目はレモンに似ていますが、酸味が弱く、甘味が強い特徴とさわやかな香りを合わせもつ果物です。
10 木	ソフトめん ぎゅうにゅう	にくみそソフトめん ふじかちゃんのあつやきたまご ぶたにくとみつばのわさびふうみ コーヒーぎゅうにゅうのものと	とり肉 みそ ぶた肉 あつ焼きたまご	牛乳	にんじん ねぎ みつば ブロッコリー	エリンギ わさびづけ 玉ねぎ	ソフトめん でんぷん さとう コーヒー牛乳のもと		715	719	今日は草井小学校の応募献立「豚肉とみつばのわさび風味」です。みつばとわさびの風味が良く、食べやすくなっています。
11 金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに いもに きりぼしだいこんのいためもの	ぶた肉 とうふ オイルツナ いわしのうめに	牛乳	ねぎ	こんにやく ごぼう 大根 切りぼし大根 ほしいたけ まいたけ	ご飯 里いも さとう	油 ごま油	629	797	東日本大震災から5年が経ちました。災害時は水道やガス、電気が止まり調理が難しくなります。今日は、災害時の炊き出しなどで食べられる献立を出します。
14 月	スライスパン ぎゅうにゅう	スコッチエッグ はなやさいのおんサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ) ジュリエンスープ ブラックホワイトチョコクリーム	ベーコン スコッチエッグ	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ 大根 キャベツ セロリ カリフラワー コーン	パン ブラックホワイトチョコクリーム	マヨネーズ	665	789	ブロッコリーやカリフラワーはキャベツの仲間、冬から春にかけて旬を迎える花野菜です。風邪を予防するビタミンCが豊富に含まれています。
15 火	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	カレーライス フランクフルト あかかぶとキャベツのあえもの	ぶた肉 フランクフルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご グリーンピース あかかぶ キャベツ	発芽げん米ご飯 じゃがいも	油	706	773	あかかぶは秋から冬が旬です。漬物にすると保存性が高まり、風味やうま味が増し、美味しくなります。今日の漬物は、今年とれた新物のあかかぶを使って作りました。
16 水	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのしおやき おおびら からだいこん	とり肉 ちくわ 油あげ さわら	牛乳	にんじん	ごぼう れんこん しいたけ こんにやく 大根	ご飯 里いも さとう	油 黒ごま	651	883	今日は福井県の郷土料理です。福井県で良くとれるさわらは春の魚として知られ、さごし、なぎ、さわらと成長に伴って呼び名が変わる出生魚です。
17 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) やまぶきあえ めかぶのすましじる おいおいちごロールケーキ コロッケ やまぶきあえ めかぶのすましじる	とり肉 たまご かまぼこ えびフライ	牛乳 めかぶ	にんじん みつば 小松菜	えのきだけ きゅうり	赤飯 さとう おいおいちごロールケーキ	油 黒ごま タルタルソース	646	729	小学6年生の皆さんは、今日が小学校で食べる最後の給食です。良い思い出となるようにお祝いの献立である赤飯やえびフライ、いちごのデザートを出しました。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。また、めかぶはわかめの根の部分で、ミネラル類が豊富に含まれています。
18 金	ごはん ぎゅうにゅう	あいちのやさいかきあげ(てんつゆ) キャベツのおかかあえ はっちょうみそじる	とり肉 とうふ 油あげ かつおぶし 八丁みそ	牛乳 さくらえび	にんじん こしづねぎ	大根 れんこん 玉ねぎ キャベツ もやし	ご飯 小麦粉 さとう	油	762	762	愛知野菜のかきあげは、愛知県産の人参、れんこんと玉ねぎ、桜えびを使い、心をこめて1つ1つ手作りをしました。愛知県の野菜を味わって食べましょう。
22 火	ごはん ぎゅうにゅう	さよりのいそペフライ みずなとささみのあえもの ぶたじる	ぶた肉 とうふ みそ ささみオイルづけ さよりのいそペフライ	牛乳	にんじん ねぎ 水菜	こんにやく ごぼう 白菜 もやし	ご飯 里いも さとう	油	612	748	さよりは春が旬でお祝いの時に食べられます。下あごがくちばしのように伸びた体の細長い白身魚で、風味とうま味が強いです。
23 水	ミニロールパン ぎゅうにゅう	やきそば ごぼうひじきいりにくだんご(小2コ 中3コ) はるだいこんサラダ(わふうドレッシング) いちご	ぶた肉 ごぼうひじき入り肉だんご	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが 大根 コーン いちご	パン 焼きそばめん	油 ドレッシング	635	770	ひじきは縄文時代から食べられています。鉄やカルシウムなどのミネラル類や食物繊維、ビタミンAが豊富に含まれ、栄養価が高い食品です。

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、さよりのいそ、人参、ねぎ、パセリ、ブロッコリー、カリフラワー、ほうれん草、みつば、からし菜、キャベツ、白菜、れんこん、水菜、いちごが愛知県産です。今月は、なばな、越津ねぎ、小松菜、きゅうりが江南市産です。※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 16回

応募献立 10日(木)
「豚肉とみつばのわさび風味」は草井小学校の応募献立です。

一年間の給食を振り返りましょう

学校給食は、旬の食材や地場産物を活用したり、食文化を伝えるなど、たくさんの思いを込めて学校に届けています。

旬の食材

旬の食材は、栄養価が高く、価格も安く、鮮度が良いという利点があります。春にはアスパラ、秋はきのこなど、料理から季節を感じる事が出来るように心がけました。

食育の日

毎月19日は、食育の日です。給食では、江南市産や愛知県産の食材を取り入れました。「きしめん」や「みそおでん」「ひきすり」など、愛知県の郷土料理も実施しました。

地場産物

10種類の江南市産の野菜や約50種類の愛知県産の食材を使用しました。愛知県の農業、漁業、畜産業に興味をもってもらえるように「めひかり」「にぎす」「豚肉」「うずら卵」などを使用しました。

応募献立

自分の献立や、友達との献立が実施されることで、給食が楽しみになります。今年度は「みんなに自慢したい我が家のアイデア和食」というテーマの献立で、月に1回実施しました。

行事食

日本には、昔から伝わる伝統ある食文化があります。その食文化を後世に伝えるために、「ひな祭り」にはちらし寿司やうしお汁、「十五夜」には里芋を使用した料理、「冬至」にはかぼちゃ料理などを実施しました。

郷土料理

「岐阜県の鮎」のように海がない地域では川魚を使ったり、「山形県のおみつげ」のように冬の寒さが厳しい地域では、漬物や乾物などの保存食を使ったり、日本には地域によって独自に生まれた料理があります。そんな先人の知恵が詰まった郷土料理を伝えるために、今年度は20都道府県の料理を紹介しました。

和食

和食は素材の味を活かし、季節感を大切に、健康的な食事です。学校給食でも和食の良さが伝わるように、ご飯を週4回にし、「はたはた」「かわはぎ」など様々な種類の魚を取り入れるように心がけました。