



平成 28 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 (kcal)		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	2群	3群	4群	5群	6群			
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳・乳製品・小魚・海苔	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			
12	火	(小)ごはん (中)せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう さわらさいきょうやき ほうれんそうのおひたし ぎゅうにゅう はるやさいのすましじる (中)おいわいクレープ	とり肉 とうふ さわらの西京焼き	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ もやし 玉ねぎ ふき	(小)ご飯(中)赤飯 さとう (中)お祝いクレープ	(中)黒ごま 油	563	837	今日は、春を感じる献立です。魚へんに春と書く「さわら」、春になると地面から顔を出す「たけのこ」、春に旬を迎える「ふき」を取り入れました。
13	水	ツイストロールパン だいこんサラダ ぎゅうにゅう メンチカツ だいこんサラダ コンソメスープ	ベーコン メンチカツ オイルツナ	牛乳	パセリ	キャベツ 大根 玉ねぎ きゅうり コーン	パン マカロニ さとう	オリーブオイル 油	707	949	大根は、弥生時代から日本で食べられていた野菜です。ビタミンCが豊富で、春に採れる大根は、シャキシャキとしてみずみずしく、サラダに合います。
14	木	(小)せきはん(ごましお) (中)ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ こまつなのしらすあえ ゆばのすいもの (小)おいわいクレープ	ゆば 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 しょうが ほししいたけ 大根 もやし	(小)赤飯(中)ご飯 でんぷん 米粉 さとう (小)お祝いクレープ	油 (小)黒ごま	739	777	湯葉は、大豆から作られます。大豆は、良質なたんぱく質を含み「畑の肉」と言われています。日本では昔から大豆の加工品を多く食事に取り入れています。
15	金	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ツナオムレツ はるキャベツのアーモンドサラダ	ぶた肉 ツナオムレツ	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ グリーンピース きゅうり	ご飯 じゃがいも さとう	油 アーモンド	670	832	卵は、体内で作ることの出来ないたんぱく質をバランスよく含みます。肝臓の働きを助けたり、記憶力や学習能力をアップする働きがあります。
18	月	ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい(小2コ 中3コ) チンゲンサイのオイスターソースいため ワンタンスープ	ぶた肉 えびしゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	白菜 たけのこ コーン	ご飯 ワンタンめん	油	566	736	えびが縁起物とされるのは、腰が曲がった姿が長寿を意味し、また茹でるとおめでたい赤色になるからです。今日はしゅうまいに使いました。
19	火	ごはん ぎゅうにゅう あいちのれんこんつくね(小2コ 中3コ) こうなんやさいのさっぱりごます ぐだくさんはっしょうみそしる	とり肉 八丁みそ とうふ 油あげ わかめ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ こんにゃく 大根 きゅうり	ご飯 さとう	ごま油 ごま	546	702	今日は、食育の日の献立です。さっぱりごま酢には、江南市産の大根ときゅうりを使い、地域の食材を味わえるようにしました。
20	水	ごはん ぎゅうにゅう めばるのしおやき こうあえ もずくいりさわにわん みしょうかん	ぶた肉 たまご かまぼこ めばる	牛乳 もずく	にんじん ねぎ	ほししいたけ キャベツ たけのこ ごぼう 切りほし大根 みしょうかん	ご飯 春雨 さとう	油	575	714	今日は穀雨(こくう)です。穀物をうるおすおす春の雨のことで、菜種梅雨とも呼ばれます。給食では、春雨で雨、卵で菜の花をイメージした穀雨和えを出します。
21	木	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとキャベツのつぶマスタードいため ツナとくわがめのあえもの しんじやがのみそしる	油あげ みそ オイルツナ とり肉	牛乳 くわがめ	にんじん グリーンアスパラ きぬさや	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	ご飯 じゃがいも さとう	油	575	705	今日は宮田中学校の応募献立「鶏肉とキャベツの粒マスタード炒め」です。春キャベツを使って、家庭の味を給食で再現します。
22	金	ごはん ぎゅうにゅう カレーライス きびなごフライ(小2コ 中3コ) アスパラサラダ	ぶた肉 きびなごフライ	牛乳	にんじん グリーンアスパラ	玉ねぎ きゅうり りんご コーン	ご飯 じゃがいも さとう	油 オリーブオイル	644	821	きびなごは、体の側面に美しい銀と青の帯を持つ、春先から初夏が旬の小さな魚です。骨ごと食べることが出来るため、カルシウムを摂ることができます。
25	月	ごはん ぎゅうにゅう つぎょうざ ちゃつ あおさのみそしる	とうふ 油あげ みそ つぎょうざ	牛乳 あおさのり こんぶ	ねぎ にんじん	えのきだけ 大根 れんこん ほししいたけ	ご飯 さとう	油 ごま	593	716	今日は、三重県の郷土料理です。ちゃつとは、海・山・陸の食材が入り、酢と砂糖で煮た料理です。栄養的にも、保存食としても優れています。
26	火	ごはん ぎゅうにゅう いわしのおろしに にくじゃが きゅうりのゆかりあえ	ぶた肉 いわしのみぞれに	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし こんにゃく きゅうり	ご飯 じゃがいも さとう	油	631	793	いわしには、脳の働きをよくするDHAや、中性脂肪を低下させるEPAが含まれています。また、カルシウムやリンなど骨を作る栄養素も豊富です。
27	水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ごもくらーめん にくだんごのあまずあん(小2コ 中3コ) パンパンジー	ぶた肉 なんと オイルささみ 肉だんごのあまずあん	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ キャベツ 白菜 コーン もやし きゅうり	中かめん さとう	ごま油 ごま	627	747	パンパンジーとは、茹でた鶏肉と野菜を細切りにして、ごまの入ったタレをかけた料理です。鶏肉は、牛肉や豚肉より脂肪分が少ない特徴があります。
28	木	ごはん ぎゅうにゅう みそチキンカツ さんさいきんぴら かきたまじる おちゃだんご	たまご かまぼこ とうふ ぶた肉 チキンカツ みそ	牛乳	小松菜 にんじん	ほししいたけ 山菜 ごぼう たけのこ	ご飯 さとう でんぷん お茶だんご	油	697	849	5月1日は、八十八夜です。この時期に新茶を飲むと寿命が延びる、1年間病気をしないとされています。給食では、お茶を使った団子を出します。

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、卵、チンゲン菜、にんじん、ねぎ、パセリ、ほうれん草、みつば、キャベツ、れんこんが愛知県産です。

給食実施回数 13回

今月は、小松菜、大根、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。



ご入学・ご進級おめでとうございます



色とりどりの花が咲き、春風が心地よい中、新年度がスタートしました。学年、教室、先生、友だちなどの全てが新しい環境の中で、お子さんは期待と希望に胸をふくらませていることと思います。本年度も江南市学校給食センターでは、安心安全な給食の提供に努めるとともに、お子さんたちの心と体の健康づくりをお手伝いしていきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。



こんにちは！学校給食です

お子さんの食べる給食は、「北部学校給食センター」で作っています。ここでは、

小学校5校 約3000人分

中学校2校 約1000人分

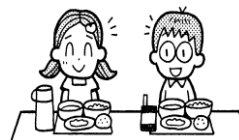
合わせて約4000人分の給食を作っています。

給食センターでは、主食、牛乳を除いた主菜、副菜、副々菜を約20人で作っています。



学校給食の摂取基準

下記のような基準をもとにして、毎月の献立を作成しています。1日に必要な基準値の3分の1がとれるようにしており、ご家庭でとりにくい栄養素については、多めにとれるように考えています。



		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA mg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
小学生 (3・4年)	基準値	640	24.0	22.0	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5
中学生		820	30.0	31.5	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

学校給食は、季節、食材の旬と行事

食、郷土料理等を組み合わせた献立と

なっています。中には、お子さんが初め

て食べる食材や苦手の食材があると

思いますが、学校給食を通して、好き嫌

いを無くしたり、食の経験を増やせるよう

に考えています。

給食センターのこだわり

本物の味



子供の頃から本物の味を知ること、味覚が発達します。上の写真のように、すまし汁はかつお削り、みそ汁はむろ削り、煮干しからだしをとっています。

安心安全



手洗いや食材の洗浄はもちろんですが、衛生手袋の使用や食材の温度管理などの衛生面に十分注意して調理しています。

地場産物の活用



僕が食育の日の目印です。



季節毎にとれる愛知県産、江南市産の食材を積極的に使用しています。また、毎月19日は食育の日として、愛知県産の食材や郷土料理を出し、地場産物の良さを伝えています。

食文化の継承



日本の伝統的な食文化である和食を多く実施し、各地域に伝わる郷土料理や行事食も取り入れています。学校給食を通して、多様な食文化を子供たちに伝えたいと考えています。