



# 平成28年5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 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物 ビタミン	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂 脂質				
2月	ごはん ぎゅうにゅう	あかうおのしおやき ちぐさあえ わかたけじる かしわもち	とりにく 赤うお とうふ 油あげ かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	たけのこ えのきだけ キャベツ	ご飯 さとう かしわもち	油 ごま	595	733	今日は端午の節句の献立です。柏もちには、新しい芽が出るまで古い葉が残っている柏の葉を使い、「家系が絶えず続くように」という願いが込められています。
6金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき いんげんのごまあえ さんしょくスープ	ベーコン ぶた肉	牛乳	にんじん いんげん	コーン レタス マッシュルーム しょうが	ご飯 さとう でんぷん	油 ごま	563	705	豚肉に含まれているビタミンB1は、疲労回復に効果的で、牛肉の約10倍含まれています。また、体を作るために欠かせないたんぱく質も多く含まれています。
9月	ごはん ぎゅうにゅう	やさしいりくだんご(小2コ 中3コ) こうやとうふのたまごじ キャベツのしおこんぶあえ	高野豆腐 とり肉 かまぼこ たまご れんこん入り肉だんご	牛乳 こんぶ	にんじん 玉ねぎ	ごぼう グリーンピース キャベツ もやし	ご飯 さとう		637	794	高野豆腐は、高野山の僧侶が精進料理で食べていた豆腐が冬の寒さで凍ってしまい、翌朝溶かして食べたら、食感が面白く食べられるようになったのが始まりです。
10火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき にくじゃが いとかんてんサラダ	ぶた肉 さばの銀紙焼き	牛乳 寒天	にんじん	玉ねぎ こんにやく きゅうり コーン	ご飯 じゃがいも さとう	油	669	831	さばの銀紙焼きは、さばに甘みそをのせて銀紙で包み焼いた料理です。みそは、香りをつけるだけでなく、さば特有の匂いをとってくれる働きもあります。
11水	しらたまうどん ぎゅうにゅう	さんさいうどん だいちとじゃこのかりかりあげ いかのわふうサラダ(わふうドレッシング)	とりにく 大豆	牛乳 田作り	にんじん ねぎ	山菜 しめじ こんにやく キャベツ きゅうり コーン	白玉うどん さとう でんぷん	油 ドレッシング	597	703	山菜は春を告げるほんのり苦味のある植物です。今日は、わらび、ふきを使用したうどんにしました。春の味覚を味わいながらいただきます。
12木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのてりやき はるさめのすのもの ごじる	大豆 とうふ みそ さわら ハム	牛乳	にんじん ねぎ	大根 きゅうり ごぼう	ご飯 さとう 春雨 でんぷん	油 ごま油	590	744	大豆は、「豆の王」や「畑の肉」と言われるように、豆類の中でもたんぱく質が多く含まれ、栄養面で非常に優れた食品です。今日は、大豆をすり潰して具汁にしました。
13金	ごはん ぎゅうにゅう	べにいもコロッケ タマナーチャンプル アーサーじる	とうふ ベーコン	牛乳 あおさのり	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ キャベツ	ご飯 焼きふ さとう べにいもコロッケ	油	596	742	44年前の5月15日に沖縄がアメリカから日本へ返還されたことにちなんで、今日は沖縄料理を出します。紅いもとは、沖縄で栽培されているさつま芋の仲間です。
16月	ごはん ぎゅうにゅう	にぎすのフライ かんとくに たくあんあえ	ぶた肉 はんぺん にぎすフライ うずらたまご	牛乳	にんじん	大根 こんにやく キャベツ たくあん	ご飯 里いも さとう	油	664	852	にぎすは、愛知県蒲郡市で多く水揚げされます。きすに姿が似ていることから、こうよばれるようになりました。にぎすは身が柔らかいのが特徴です。
17火	むぎごはん ぎゅうにゅう	カレーライス やきウインナー(小2コ 中3コ) かいそうサラダ	ぶた肉 ウインナーソーセージ オイルツナ	牛乳 海苔マックス	にんじん	玉ねぎ りんご きゅうり	麦ご飯 じゃがいも さとう	油	714	916	今日のサラダにはわかめ、茎わかめ、白きくらげ、寒天が入っています。海藻に含まれる食物繊維は、お腹の調子を整えたり、血液をサラサラにする働きがあります。
18水	ごはん ぎゅうにゅう	えびのチリソース ちゅうかサラダ わかめスープ	焼きぶた とうふ 粉付きむきえび オイルツナ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	もやし にんにく 玉ねぎ きゅうり しょうが	ご飯 さとう	油 ごま油 ごま	583	729	えびの漢字の由来は、腰の曲がった姿が老人をイメージさせることからきています。腰が曲がるまで長生きできるということでえびは、縁起の良い食材です。
19木	ごはん ぎゅうにゅう	あいちのごもくあつやきたまご こうなんさんこまつなのおひたし あいちのめぐみじる	いわし入りつみれだんご 油あげ みそ とうふ 五目あつ焼きたまご	牛乳	にんじん 小松菜 みつ葉	大根 もやし	ご飯 さとう		560	705	今日は、食育の日の献立です。愛知県産の食材をたくさん使いました。いわし入りつみれだんご、大根、小松菜みつば、五目厚焼き卵が愛知県産の食材です。
20金	ロールパン ぎゅうにゅう	とりにくのケチャップやき アスパラとコーンのソテー オニオンスープ	ベーコン とりにく	牛乳	にんじん グリーンアスパラ パセリ	玉ねぎ コーン	パン でんぷん	油	586	788	アスパラガスは、春を告げる野菜です。アスパラガスは、ギリシャ語で新芽という意味をさします。緑のアスパラガスの他に、白のホワイトアスパラガスもあります。
23月	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき いとこんにやくとたけのこののりからいため はるだいこんのみそじる さくらんぼゼリー	とうふ 油あげ さけ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	大根 こんにやく たけのこ	ご飯 さとう さくらんぼゼリー	油	571	705	大根の歴史は古く、今から5000年以上前の古代エジプトから人と深く関わってきました。現在は、食用として馴染みの深い大根ですが、「大根どきの医者いらず」ということわざがあるように、昔ヨーロッパでは「貴重な薬」として栽培されていました。大根には、消化を助けるアミラーゼが含まれ、胃の健康を保ったり、老廃物を体の外に出す働きがあります。
24火	わかめごはん ぎゅうにゅう	ちくわのしんちゃあげ(小2コ 中3コ) なまあげのごもくに いろどりやさいのポンずあえ	ぶた肉 生あげ ちくわ	牛乳	にんじん ほうれん草	たけのこ 白菜 玉ねぎ ほししいたけ 大根	わかめご飯 さとう でんぷん 小麦粉	油 ごま油	577	724	生揚げは、同じ量の木綿豆腐を食べた時よりも、カルシウムを約2倍も多くとることができます。ちくわの新茶揚げは、衣にお茶を混ぜ、ほんのり緑色にしました。
25水	ごはん ぎゅうにゅう	つくね(小中2コ) ジャガイモ&ピーマンのお酢でサッパリいため すましじる	とうふ かまぼこ ぶた肉 わふうつくね	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン	玉ねぎ しめじ ほししいたけ	ご飯 焼きふ じゃがいも でんぷん	油	579	712	今日の「ジャガイモ&ピーマンのお酢でさっぱり炒め」は、古知野北小学校の応募献立です。酢でサッパリとした味付けで食べやすく、栄養満点です。
26木	ごはん ぎゅうにゅう	あじのからあげ もやしのナムル はっぼうたん	ぶた肉 いか うずらたまご あじ一口大粉付き	牛乳	にんじん	ほししいたけ たけのこ はくさい 玉ねぎ きゅうり もやし	ご飯 さとう でんぷん	油 ごま油 ごま	580	726	あじは、5月から7月が旬です。あじには、DHAやEPAといった体によい油が多く含まれ、頭を良くしたり、血液をサラサラにする働きがあります。
27金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのうめソースかけ チンゲンサイのアーモンドあえ さやえんどうとながねぎのみそじる	とうふ みそ 油あげ とりにく	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	スナップえんどう 大根 うめ もやし	ご飯 さとう	油 アーモンド	556	700	チンゲン菜は、大きなスプーンが重なった形をした中国野菜です。ビタミンAが多く含まれているチンゲン菜は、免疫力を高める効果があり、体の健康維持に役立ちます。
30月	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(コールスロードレッシング) マカロニスープ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ コーン	パン マカロニ じゃがいも さとう	油 ドレッシング	621	820	コールスローとは、キャベツを細かく切って作ったサラダを意味します。昔は、酢や油を使ったドレッシングで作ったものをさしていました。
31火	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのくろしおソースかけ さくらえびのあえもの くずじる	とりにく とうふ	牛乳 さくらえび	にんじん 小松菜 ねぎ	こんにやく えのきだけ 大根 うめ もやし	ご飯 さとう でんぷん	油	558	706	今日は、静岡県の料理です。静岡県のみで漁が行われている桜えびを小松菜と和えました。また、漁獲量が全国1位のかつおを揚げて黒潮ソースで和えました。

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、にぎす、卵、大豆、チンゲン菜、人参、ねぎ、パセリ、みつば、白菜が愛知県産です。

給食実施回数19回

今月は、ほうれん草、小松菜、キャベツ、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。

**応募献立 25日(水)**  
 「ジャガイモ&ピーマンのお酢でサッパリ炒め」は古知野北小学校の応募献立です。

## 主食・主菜・副菜をそろえた食事に心がけましょう

健康な体作りのためには、日頃からバランスのよい食事に心がけることが大切です。主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスがよくなります。

### 献立の基本は「主食・主菜・副菜」

**副菜**  
野菜や果物には、ビタミンやミネラルが多く、体の調子を整えます。

**主菜**  
肉や魚には、たんぱく質が多く、体を作るもとになります。

**主食**  
ごはんやパンなどは、主にエネルギー源になります。

**汁物(飲み物)**  
水分補給やミネラルなど足りない栄養素を補います。

栄養の偏りに要注意

- 1. 主食だけ**  
朝や休日の食事は、主食だけになりやすいです。主菜や副菜も組み合わせましょう。
- 2. 主食めき**  
主食めきでは脳への栄養が不足し、集中力が低下します。無理なダイエットで野菜だけの食事でも体に必要な栄養が不足するので、やめましょう。
- 3. 主菜が多い**  
肉などの主菜の量が多いと、エネルギーのとり過ぎが気になります。副菜を多くとってバランスよくしましょう。

ぜひ、給食の献立を参考に!!



ご飯が中心の日本食は、主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事です。江南市では、積極的に日本食を取り入れています。

今月の給食費引き落とし日  
5月19日(木)

※前日までに入金をお願いします。