



平成28年6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 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	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂				
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	ねぎまんじゅう(小1コ 中2コ) マーボー豆腐 きゅうりのしょうゆあえ	ぶた肉 とうふ みそ ねぎまんじゅう	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが にんにく 玉ねぎ たけのこ きゅうり	ご飯 さとう でんぷん	ごま油 油	619	809	中国の四川料理は、香辛料を利かせた辛い料理として知られています。高温多湿の地域で考えられた発汗を促す料理が多く、マーボー豆腐もその一つです。
2 木	ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス かぼちゃサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ) れいとうみかん	ぶた肉	牛乳	にんじん かぼちゃ	玉ねぎ コーン グリーンピース きゅうり みかん	ご飯 じゃがいも	油 マヨネーズ	648	797	冷凍みかんは、秋から冬にかけてとれたみかんを翌年の夏まで冷凍したものです。小田原駅で販売されたのが最初で、今は給食の定番デザートになっています。
3 金	ごはん ぎゅうにゅう	たいのフライ がめに だご	とり肉 はんぺん たいのフライ	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ ほしいたけ こんにやく ごぼう れんこん	ご飯 さとう じゃがいも でんぷん	油	596	746	今日は福岡県の郷土料理です。がめ煮は福岡県では欠かせない料理で、鶏肉やごぼうの消費量が全国1位なもの、がめ煮にたくさん使うためだと言われています。
6月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのパーベキューソース かみかみあえ コロコロこんさいのしるもの	とり肉 ぶた肉 するめ	牛乳	ねぎ 小松菜 にんじん	大根 こんにやく れんこん ごぼう しょうが	ご飯 さとう	油	560	702	かみかみあえには、するめが入っています。するめはいかを乾燥させたもので、うま味が詰まっております、かみかみほど味が出ます。よくかんで味わいましょう。
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	だいちとあかしやえびのごまがらめ ぶたにくといんげんのいためもの はなきりだいこんのみそしる	とうふ みそ 油あげ 大豆 赤社えび ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	切りばし大根 玉ねぎ しょうが	ご飯 さとう でんぷん	油 ごま	604	754	三河湾でとれる赤社えびは、天むすやえびせんべいなど名古屋や愛知県の名物に使われています。殻ごと食べることができ、味も濃く、うま味がたっぷりです。
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	たこのからあげ こうやどうふのうまに チンゲンサイのおひたし	とり肉 はんぺん 高野どうふ たこのからあげ	牛乳	にんじん チンゲン菜	たけのこ れんこん もやし	ご飯 さとう	油	683	852	かむとだ液がよくでるので、消化を助け、口の中を清潔に保つことができます。今日は、かみごたえのあるたこや高野豆腐を取り入れました。
9 木	サンドイッチハンズパン ぎゅうにゅう	てりやきチキンバーガー(にゅうたまごなしマヨネーズ) チーズアスパラサラダ レタスとたまごのスープ	ベーコン チキンてり焼き たまご	牛乳	にんじん グリーンアスパラ	レタス しめじ きゅうり	パン でんぷん さとう	油 マヨネーズ	673	712	歯の成分の大部分がカルシウムです。歯が生え変わる時期にカルシウムを多くとって、丈夫な永久歯を作りましょう。今日はカルシウムの多いチーズを取り入れました。
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめ ひじきのごまあえ しんたまねぎのしるみそしる	とうふ みそ 油あげ いわしのうめ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ きゅうり 大根	ご飯 じゃがいも さとう	ごま ごま油	555	700	今日は梅の実が黄色く色付き、梅雨に入る頃である入梅の日です。梅雨頃のいわしは、一番脂のついで美味しいとされ、入梅いわしと言われています。
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	たこめしのぐ おおぼコロッケ はちはいどうふ	とうふ 油あげ かまぼこ たこ ちくわ	牛乳	にんじん チンゲン菜 いんげん	ごぼう	ご飯 さとう でんぷん 大葉入りコロッケ	油	626	782	はちはいどうふは豊川市の千両(ちぎり)地方の郷土料理です。また豊橋市の大葉は、日本で一番多く生産されています。今日は豊橋市の大葉をコロッケに入れました。
14 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こうなんトマトとなすのカレー きゅうりとわかめのサラダ(わふうドレッシング) とうもろこし	ぶた肉 わかめ	牛乳	トマト	玉ねぎ セロリ 黄ピーマン ズッキーニ なす キャベツ きゅうり コーン	麦ご飯	油 ドレッシング	593	759	トマトは夏の旬の野菜で、赤色の成分リコピンは、生活習慣病を予防する働きがあります。今日は、江南市の農家の方が作ってくれたトマトをカレーに入れました。
15 水	きしめん ぎゅうにゅう	よききしめん やさしいりとうふステーキ こうなんこまつなのあえもの	とり肉 油あげ かまぼこ オイルツナ 野菜入りとうふステーキ	牛乳	ねぎ 小松菜 にんじん	ほしいたけ	きしめん さとう でんぷん	油	612	728	きしめんは愛知県の郷土料理で、めんが平たいのが特徴です。めんが薄いため、コシは少なく、つるとした滑らかな食感が楽しめます。
16 木	あいちのたいこんごはん ぎゅうにゅう	あゆのかんろに きりばしだいこんのベーコンいため かきたまじる はちようみそまんじゅう	とり肉 たまご かまぼこ ベーコン あゆのかんろに	牛乳	ねぎ にんじん	えのきだけ 切りばし大根 枝豆	大根菜ご飯 でんぷん さとう 八丁みそまんじゅう	ごま油	686	816	愛知の大根菜ご飯は、米に愛知県産の大根菜を加えて一緒に炊き上げたものです。ほんのり塩味があり、大根菜の風味も感じられるご飯です。
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	みかわあかどりのチキンカツ(ソース) ほうれんそうのツナあえ あいちだいちのごじる	大豆 油あげ みそ オイルツナ みかわあかどりのチキンカツ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう もやし	ご飯 さとう	油	615	764	愛知県でとれる大豆はフコカタカという品種で、たんぱく質を多く含む、甘味があります。今日はこの大豆を使ったご汁を出しました。愛知の食材を、味わいましょう。
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばぎんがみやき さやえんどうときのこのいためもの さわにわん	ぶた肉 さばの銀紙焼き とり肉	牛乳	にんじん ねぎ きぬさや	ほしいたけ しめじ 大根 たけのこ ごぼう	ご飯 さとう	油	582	725	沢煮わんの沢には「沢山(たくさん)」という意味があります。この名前の通り、たくさんの食材を取り合わせて作る沢煮わんは、沢の水の流れも表しています。
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	てまきごはん(ほそやきたまご(小2コ 中3コ) てまきのり) じゃがいものうまに ツナそぼろ	ぶた肉 オイルツナ はんぺん たまご焼き	牛乳	にんじん いんげん	玉ねぎ こんにやく	ご飯 じゃがいも さとう	油	659	833	手巻きご飯は、簡単に食べられるの巻きとして昭和の終わり頃から食べられています。今日は、のりにご飯や卵、ツナそぼろをのせ、手巻きご飯にして食べましょう。
22 水	ごはん ぎゅうにゅう	たちうおのしおやき モロッコいんげんのおかかあえ あわせみそしる メロン	とうふ 油あげ みそ たちうお かつおぶし	牛乳	にんじん ねぎ	大根 モロッコいんげん メロン	ご飯 じゃがいも さとう	油	607	759	モロッコいんげんは、さやいんげんを幅広く平たくした形のいんげんです。幅が広いので、シャキシャキした歯ごたえがあります。今日はかつおぶしで和えました。
23 木	ミニロールパン ぎゅうにゅう	やきそば とうふだんご(小2コ 中3コ) えだまめサラダ(ごまドレッシング)	ぶた肉 とうふだんご	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり しょうが コーン	パン 焼きそばめん	油 ごまドレッシング	668	819	枝豆は大豆の未熟豆で、豆と野菜の両方の栄養素を合わせもった野菜です。たんぱく質やビタミン類が豊富に含まれ、暑い夏の疲労回復に効果があります。
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	えびしゅうまい(小2コ 中3コ) なつやさいくろすぶた はるさめスープ	とり肉 とうふ えびしゅうまい ぶた肉	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ ほしいたけ なす ゴーヤ 黄ピーマン	ご飯 でんぷん 春雨 さとう 米粉	油	640	827	今日は北部中学校の応募献立です。夏野菜をたくさん使い、豚肉と黒酢で疲労を回復する献立として考えてくれました。しっかり食べて夏バテを予防しましょう。
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	ささかまぼこのしょうがじょうゆ(小中2コ) あぶらふりにしめ おくずかけ	油あげ ささかまぼこ とり肉	牛乳	にんじん いんげん	ごぼう しょうが ほしいたけ こんにやく だいこん	ご飯 油 里いも そうめん でんぷん さとう	油	597	734	今日は宮城県の郷土料理です。油麩は宮城県北部地方に昔から伝わる食材で、仙台麩とも呼ばれています。麩を油で揚げたもので、煮物や汁物に使われます。
28 火	(小)ごはん ぎゅうにゅう	すずきのアーモンドたれかけ かおりたくあんあえ ゆばのすましじる ピーチゼリー	ゆば とうふ かまぼこ すずき	牛乳	みつ葉	えのきだけ たくあん 大根 きゅうり キャベツ	ご飯 さとう でんぷん ピーチゼリー	アーモンド 油	618	762	たくあんは大根を塩やぬかで漬けた漬物です。江戸時代に寺のお坊さんである沢庵(たくあん)という方が初めて作ったという言い伝えがあります。ある時、この寺を訪れた徳川家光がたくあんをとて気に入り、「名前がないのであれば、たくあんと呼ぶべし」と言ったことから、名付けられたと言われています。今日はたくあんとキャベツ、きゅうりを青じそ粉で和えました。
29 水	ごはん ぎゅうにゅう	ピピンパ キムチあえ わかめスープ	とり肉 ぶた肉 とうふ たまご	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	もやし きゅうり ほしいたけ にんにく 白菜キムチ	ご飯 さとう	油	561	703	キムチは白菜などの野菜を塩、唐辛子、魚介の塩辛、にんにくなどで漬け込んだ韓国の漬物です。今日は、キムチときゅうりと一緒に和えて出しました。
30 木	ひやしうどん ぎゅうにゅう	サラダうどん(めんつゆ) あじフリッター(小中2コ) ゴーヤのあまみそいため	オイルささみ ぶた肉 みそ あじのフリッター	牛乳	にんじん	キャベツ きゅうり コーン ゴーヤ たけのこ	白玉うどん さとう でんぷん	油	685	812	ゴーヤは苦味の強い野菜で、沖縄県で多くとれます。ゴーヤは、疲労を回復する効果があるビタミンCを多く含んでいるので、夏バテ予防に食べたい野菜です。

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、三河赤鶏肉、赤社えび、あゆ、すずき、卵、大豆、のり、チンゲン菜、みつ葉、かぼちゃ、ゴーヤ、玉ねぎ、なすが愛知県産です。 給食実施回数 22回
 今月は、ねぎ、小松菜、きゅうり、大根、キャベツ、トマトが江南市産です。
 ※材料の都合で献立を変更する場合があります。

6月4日~10日は、歯と口の健康週間

丈夫な歯で、しっかりとかむことは、健康な生活をするためにとても大切です。
 6月4日から1週間、給食では、かみごたえがあり、カルシウムの多い献立を取り入れています。
 かむことで得られる4つの効果

消化を助ける
 食べ物を小さくし、だ液とよく混ぜて胃に送ります。

脳の働きを活性化
 あごの筋肉を動かすこと、脳の血流がよくなって脳の働きが活発になります。

肥満を予防する
 脳にある満腹中枢が刺激され、満腹感を感じるため、食べ過ぎを防ぎます。

むし歯を予防する
 だ液には食べかすを取るなど口の中を掃除してくれる働きがあります。よくかむことでだ液が多く出ます。

応募献立 24日(金)
「夏野菜黒酢豚」は
 北部中学校の応募献立です。

歯と口の健康週間中に、給食で登場するかみごたえがあり、カルシウムが多い食材

6日(月)するめ 7日(火)赤社えび 8日(水)たこ
 9日(木)チーズ 10日(金)ひじき

よくかんで食べると食べ物の味がよく分かり、食事がもっとおいしくなります。
 しっかりとんで、歯と口の健康について考えていきましょう。

今月の給食費引き落とし日 6月7日(火)
 ※前日までに入金をお願いします。