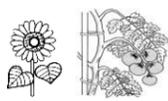




平成28年7月分献立表



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・小魚・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 金	ごはん ぎゅうにゅう	したぴらめのからあげ たこきゅうりのごまじょうゆあえ なすとトマトのみそしる	とり肉 とうふ したぴらめのからあげ たこ みそ	牛乳	トマト ねぎ にんじん	なす 玉ねぎ きゅうり	ごはん さとう	油 ごま ごま油	579 728	今日は、夏至から数えて11日目の半夏生(はんげしょう)です。この日には、作物がしっかりと根付くようにたこを食べる習慣があるので、給食に取り入れました。
4 月	ごはん ぎゅうにゅう	やきとり こまつなのじゃこあえ かきたまじる あられ	たまご かまぼこ とうふ とり肉	牛乳 ちりめん	ねぎ 小松菜 にんじん	もやし えのきだけ	ごはん さとう あられ	油 ごま	616 762	今日は、氷の朔日(ついたち)です。昔、冬に氷を保管し夏に食べていましたが、庶民には貴重なので代わりに氷もち(あられ)を食べて、長寿祈願をしたそうです。
5 火	ごはん ぎゅうにゅう	とびうおのたつたあげ うのはなのいために かぼちゃのごまキムチじる	ぶた肉 とうにゅう とびうおのたつたあげ 大豆 みそ おから	牛乳	かぼちゃ にんじん ねぎ いんげん	ごぼう 白菜キムチ	ごはん さとう	油 ごま	635 780	とびうおは、夏が旬の魚です。ひれが翼のようになっており、約400mも飛ぶことが出来ます。味はクセがなく、どんな料理にも合います。今日は竜田揚げにしました。
6 水	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	なつやすいのキーマカレー グリーンサラダ(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	ピーマン にんじん	玉ねぎ しょうが コーン ゴーヤ にんにく キャベツ きゅうり りんご みかん	発芽げん米ごはん じゃがいも	マヨネーズ	642 793	夏野菜のキーマカレーには、今が旬のピーマンやゴーヤを取り入れました。旬を迎える食材は、1年で最も美味しくなり、栄養価が高まります。
7 木	ごはん ぎゅうにゅう	ほしがたコロッケ(ソース) オクラのおかかあえ あまのがわじる すいか	とり肉 とうふ 油あげ かまぼこ ささみ水に	牛乳 かつおぶし	にんじん ねぎ	コーン ほししいたけ おくら すいか	ごはん さとう そうめん 星型コロッケ	油	643 777	今日は七夕の献立です。天の川汁は、天の川をそうめん、星をコーンで表現しました。また、切り口が星型に見えるオクラを使った和え物と星型のコロッケを出します。
8 金	ひやしちゅうかめん ぎゅうにゅう	ジャージャーめん (にくみそ せんぎりやさい) サンラータン	とり肉 ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	白菜 もやし 玉ねぎ ほししいたけ きゅうり しょうが にんにく	中かめん さとう でんぷん	油	597 700	ジャージャーめんは、めににピリ辛の肉みそと野菜をのせて食べる中華料理です。日本では、本場の塩辛い味に甘味を加えて、食べやすくしてあります。
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ぎゅうにくとなつやすいとくずきりのあまからいため モロヘイヤのみそしる	とうふ 油あげ みそ 牛肉 あつ焼きたまご	牛乳 わかめ	モロヘイヤ ねぎ にんじん 十六ささげ	なす えだ豆	ごはん くずきり さとう	油	573 713	今日は古知野南小学校の応募献立「牛肉と夏野菜とくずきりのあまからいため」です。くずきりに他の食材のうま味がしみ込み、美味しくなっています。
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき かぼちゃのアーモンドあえ はもだんごじる	はもだんご ぶた肉	牛乳	にんじん みつ葉 かぼちゃ	えのきだけ ほししいたけ 大根 しょうが	ごはん さとう でんぷん	油 アーモンド	589 738	はもは、夏が旬の細長い魚です。骨が多いので、皮を切り離さないよう骨と身を切る「骨切り」という調理工程をする必要があります。味はくせがなく、食べやすいです。
13 水	ごはん ぎゅうにゅう	おかやまばらずしのぐ ままかりのなんばんづけ とうがんじる	とうふ あなご ままかり粉付き えび	牛乳	にんじん ねぎ きぬさや	とうがん 玉ねぎ しょうが ちらしずしの具	ごはん さとう	油 ごま	580 725	今日は岡山県の郷土料理です。とうがんは、夏が旬で約95%の水分を含むみずみずしい野菜です。体を冷やす働きがあるので、夏に食べたい食材です。
14 木	ごはん ぎゅうにゅう	ヴァイナグレッツ モーリヨサラダ フェジョアード	ウインナー 大豆 ミックスビーンズ ぶた肉 ヴァイナグレッツ	牛乳	にんじん パセリ トマト	黄ピーマン セロリ しょうが 玉ねぎ レモン きゅうり キャベツ にんにく	ごはん さとう	油 オリーブオイル	664 807	今年はブラジルでオリンピックが開催されます。トマト味の焼き肉のヴァイナグレッツ、マリネに似たモーリヨサラダ、ご飯と一緒に食べるフェジョアードを出します。
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	めひかりのフライ(小2コ 中3コ) ぶたにくとじゅうろくささげのいためもの あいちやさいのおんじる	とうふ へ丁みそ ぶた肉 めひかりのフライ つみれ	牛乳	にんじん ねぎ 十六ささげ	ズッキーニ みょうが しょうが ごぼう キャベツ	ごはん さとう でんぷん	油 ごま	605 777	今日は食育の日の献立です。愛知野菜の温汁は、宮崎県の郷土料理「冷や汁」をアレンジし、香味野菜やズッキーニなどの具をたくさん入れたみそ汁です。
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふハンバーグのうめソースかけ うなぎときゅうりのあえもの たまふのすましじる シューアイス	とり肉 かまぼこ うなぎ たまご とうふハンバーグ	牛乳	みつ葉 にんじん	えのきだけ うめ 大根 きゅうり ほししいたけ	ごはん さとう でんぷん 焼きふ シューアイス	油	695 847	1学期最後の給食は土用の丑の献立です。うなぎや「う」のつく食べ物を食べると体に良いと言われているので、うなぎ、うめ、うり(きゅうり)を取り入れました。

今月は、ごはん、牛乳、豚肉、うなぎ、めひかり、卵、みつ葉、モロヘイヤ、かぼちゃ、ゴーヤ、玉ねぎ、十六ささげ、なす 給食実施回数 12回

とうがん、すいかが愛知県産です。
今月は、小松菜、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 11日(月)
「牛肉と夏野菜とくずきりのあまからいため」は古知野南小学校の応募献立です。

夏の食生活を見直して、元気に過ごしましょう

① 冷たいものの飲み過ぎや食べ過ぎに気を付けましょう

冷たいものを飲みすぎると、胃腸を壊したり、食欲がなくなってしまう。

② 朝ごはんをしっかり食べましょう

朝ごはんは1日のスタートになります。主食・主菜・副菜をそろえた内容にするとバランスが良くなります。

③ 夏野菜をたっぷり食べましょう

太陽をたっぷり浴びて育った夏野菜は、疲労回復やストレス解消などの働きがあるビタミン類がいっぱいです。

④ 冷房に気を付けましょう

冷房の中にいると、胃腸の働きが弱ってしまいます。また、汗をかいた後、すぐに冷房にあたると風邪をひきやすくなります。

⑤ 食中毒に気を付けましょう

夏は、気温や湿度が高いため、食中毒が起こりやすいです。食品の保存に気を付ける必要があります。

募集 夏休み親子料理教室

料理好きな人も、料理を作ったことのない人も、おうちの方と一緒に楽しく料理をしましょう。お父さん、おじいちゃん、おばあちゃんとの参加もOKです。

日時：7月30日(土) 午前10時～午後1時30分
(受付は午前9時45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年生までの児童・生徒とその保護者
(保護者1人に付き児童・生徒2人まで)

※ 安全管理のため、小学校2年生以下のお子様の同伴はできません。

内容：～和食の簡単おもてなし料理～
「花の巻き寿司・白身魚の蒸し物・れんこんおからサラダ・えびしんじょのすまし汁・豆腐白玉のごまみそだんご」

参加費：無料
持ち物：エプロン、バンダナ、マスク、ふきん、タオル、まきす、筆記用具
申込方法：7月4日(月)～8日(金) 午前9時～午後5時

南部学校給食センター[TEL 55-2230]へ
児童生徒氏名、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。

夏は、冷たいものを飲み過ぎたり、めん類だけの食事で済ませたりしがちです。それにより、栄養が偏り、体調を崩しやすくなります。毎日、元気に過ごすために①～⑤のことに注意しましょう。

募集 家庭の味を募集します!

みなさんの食卓に並ぶおいしい料理を教えてください。

テーマ：『みんなで食べたい! 地元の食材を使った我が家のおかず』

期間：7月1日(金)～9月2日(金)

方法：学校に応募用紙があります

審査基準：家庭でよく作られ、工夫されている料理
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
テーマを生かした料理

各賞：入賞11名 アイデア賞20名程度
(結果は、学校を通して発表します。また入賞献立につきましては、平成29年度の給食に取り入れます。)

今月の給食費引き落とし日
7月7日(木)
※前日までに入金をお願いします。