



平成29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		主な材料とその働き						エネルギー (kcal)		メッセージ
				体をつくるもとになるもの		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・大豆・油	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	水	ごはん ぎゅうにゅう	ちらしずしのぐ すずきのしおやき うしおじる ひしもち	はまぐり すずき かまぼこ たまご とうふ	牛乳 わかめ	ほうれん草 えのきだけ みつ葉	きのうり しょうが ちらしずしの具	ごはん ひしもち	油 ごま	643	783	3月3日はひなまつりです。桃の節句とも呼ばれ、女の子の健康と幸せを願います。ひし餅の緑は健康や長寿、白は清浄、桃は魔除けの意味があります。
2	木	(小)ごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ なばなのいわしけずりあえ めかぶのすましじる	とり肉 かまぼこ メンチカツ	牛乳 めかぶ いわしけずり	にんじん えのきだけ こしづねぎ なばな	えのきだけ もやし	ごはん さとう	油	653		わかめの根元部分であるめかぶは、粘りのある成分が含まれています。この成分が生活習慣病を予防したり、免疫力を高めたりする効果があるとされています。
		(中)せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう	えびフライ(にゅうたまごなしタルタルソース) なばなのいわしけずりあえ めかぶのすましじる おいしいケーキ	とり肉 かまぼこ えびフライ	牛乳 めかぶ いわしけずり	にんじん えのきだけ こしづねぎ なばな	えのきだけ もやし	赤飯 さとう タルタルソース ケーキ	油 黒ごま		923	今日は中学3年生の最後の給食です。卒業のお祝いに赤飯、えびフライ、ケーキを出しました。愛知県ではお祝いにえび料理をよく食べます。
3	金	ごはん ぎゅうにゅう	にしんのみぞれに じゃがいものきんぴら はるのめぶきじる	油あげ にしんのみぞれ煮 ぶた肉	牛乳	こしづねぎ にんじん いんげん	たけのこ 大根 山菜	ごはん じゃがいも さとう	油	595		3月5日は暦で啓蟄(けいちつ)です。大地が暖まり、冬眠していた虫が穴から出てくる頃と言われ、給食ではにしん、たけのこ、山菜など春の食材を出しました。
6	月	ごはん ぎゅうにゅう	ツナそぼろごはん だいこんハンバーグ みそしる はるか	とうふ 油あげ みそ オイルツナ 大根ハンバーグ	牛乳	こしづねぎ にんじん いんげん	ごぼう 玉ねぎ はくさい はるか	ごはん 里いも さとう	油	640	792	大根ハンバーグは、江南市の大根を使った料理として中学生が考えてくれた献立です。江南市の土地は砂地なため、形のよい大根ができ、昔から栽培が盛んです。
7	火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのごまよごし まめじゃが きゅうりのうめあえ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぶた肉 大豆 とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ こんにやく きゅうり うめ	ごはん さとう 米粉 じゃがいも でんぶ コーヒー牛乳のもと	油 ごま	771	950	豆じゃがは肉じゃがに大豆を入れた料理です。大豆は畑の肉と呼ばれるほど、たんぱく質が豊富に含まれ、コレステロールを下げる働きがあります。
8	水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	かいせんラーメン ねぎまんじゅう(小1コ 中2コ) さんしょくあえ	ぶた肉 いか ほたて えび あさり なんと ねぎまんじゅう	牛乳	にんじん こしづねぎ チンゲン菜	にんにく もやし はくさい	中かめん さとう	油	577	701	ラーメンは中国のめん料理をもとに、日本で独自に開発された料理です。明治時代に初めて作られ、大正時代に日本各地に広まったと言われています。
9	木	むぎごはん 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) ふくじんキャベツサラダ	ぶた肉 きびなごフライ	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご キャベツ 福神漬	麦ごはん じゃがいも	油	617	777	きびなごは体に銀色と青色の帯をもつ10センチくらいの小さい魚で、春が旬です。骨がやわらかいので、頭から丸ごと食べられ、うま味が強いです。
10	金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのおかかに くきわかめのあえもの ひつつみ	とり肉 さんまのおかかに オイルツナ	牛乳 くきわかめ	にんじん こしづねぎ	大根 キャベツ ごぼう ほししいたけ	ごはん さとう ひつつみ		605	756	今日は岩手県の郷土料理です。東には太平洋、西には奥羽山脈と自然豊かな県で、その恵みと、先人たちの知恵によって生み出された料理が多いです。
13	月	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのさいきょうやき ぎゅうにくしらたきのあまからに ほうれんそうとかまぼこのごまあえ	牛肉 さわらの西京焼き かまぼこ	牛乳	にんじん こしづねぎ ほうれん草	しらたき 玉ねぎ きゅうり	ごはん 角ふ さとう	油 ごま	746	924	かまぼこは日本で古くから食べられています。四方を海で囲まれた日本では、その土地でとれる魚を原料にして風土に合わせたかまぼこが作られています。
14	火	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ キムチあえ わかめスープ	とり肉 とうふ ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん こしづねぎ チンゲン菜	もやし 白菜キムチ ほししいたけ にんにく きゅうり	ごはん さとう	油	560	703	キムチは白菜などの野菜、塩、唐辛子、魚介の塩辛、にんにくを使った韓国の漬物で、もともとは朝鮮半島の冬の厳寒期に備えた保存食として作られました。
15	水	(小)せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう	えびフライ(にゅうたまごなしタルタルソース) やまぶきあえ ゆばのおすいもの おいしいケーキ	ゆば とうふ かまぼこ たまご えびフライ	牛乳	にんじん みつ葉 小松菜	大根 もやし	赤飯 タルタルソース さとう ケーキ	油 黒ごま	809		今日は小学6年生の卒業お祝い献立で、赤飯、えびフライ、ケーキを出しました。赤飯の赤色は災いを避ける力があるとされ、お祝いの日に食べられます。
		(中)ごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ やまぶきあえ ゆばのおすいもの	ゆば とうふ かまぼこ たまご メンチカツ	牛乳	にんじん みつ葉 小松菜	大根 もやし	ごはん さとう	油		806	山吹和えとは、山吹の花のように鮮やかな黄色を用いた和え物で、卵を使います。山吹の花が咲く春に出されることが多く、黄金和え、菜種和えとも言われます。
16	木	あげパン (ミニロールパン) ぎゅうにゅう	フランクフルト ひじきとれんこんのサラダ こしづねぎのコンソメスープ	焼きぶた フランクフルト オイルツナ	牛乳 ひじき	こしづねぎ にんじん	キャベツ コーン マッシュルーム れんこん ごぼう	パン さとう	油		717	越津ねぎは江戸時代に尾張地方に広まった伝統野菜で、やわらかくて甘味があります。平成12年に江南市は指定産地となり、今では盛んに作られています。
17	金	ごはん ぎゅうにゅう	あかしやえびとさつまいものあまからがらめ こうなんこまつなのおひたし はっちょうみそ	ぶた肉 とうふ 油あげ 赤社えび 八丁みそ	牛乳	こしづねぎ にんじん 小松菜	大根 ごぼう	ごはん さつまいも さとう	油	582	726	今日は食育の日の献立です。愛知県で一番多くとれるえびは赤社えびです。赤社えびは頭ごと、殻ごと食べられ、名古屋土産のえびせんべいの材料にもなります。
21	火	ごはん ぎゅうにゅう	やさいたっぷりあじのなんばんづけ けんちんじる へらへらだんご	とり肉 小あじのからあげ とうふ	牛乳	こしづねぎ にんじん ピーマン	こんにやく 大根 ごぼう 玉ねぎ 黄ピーマン	ごはん あずき さとう すいとん	油	601	747	今日は神奈川県の郷土料理です。江戸時代から港町として外国料理をいち早く取り入れて発展した料理が多くあります。海の幸にも恵まれ、魚介類も豊富です。
22	水	ごはん ぎゅうにゅう	ドライカレー まめまめサラダ(ごまドレッシング) エビとトマトのクリームスープ	ベーコン ぶた肉 えび	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ 枝豆 セロリ きゅうり コーン	ごはん ひよこ豆 じゃがいも 白いんげん豆	油 マヨネーズ	655	814	エビとトマトのクリームスープは古知野中学校の応募献立です。トマトの酸味が苦手な人でも牛乳を入れることでまろやかになり、おいしく食べられます。
23	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	とりにくのトマトソース ごぼうサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ) ポトフ いちご	ウインナー とり肉	牛乳	にんじん トマト	ごぼう マッシュルーム かぶ 玉ねぎ きゅうり にんにく コーン いちご	パン じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	666	871	ポトフはフランス料理の一つで「火にかけた鍋」という意味があります。ウインナーなどの肉と大きめに切った野菜をじっくり煮込んだ料理です。

🍱 今月は、ごはん、牛乳、豚肉、すずき、赤社えび、チンゲン菜、にんじん、ほうれん草、かぶ、キャベツ、大根、みつ葉が愛知県産です。

🥬 今月は、小松菜、越津ねぎ、きゅうり、なばなが江南市産です。

※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 22日(水)

「エビとトマトのクリームスープ」は
古知野中学校の応募献立です👩👧

1年間の給食を振り返ってみましょう！

3月は学年最後のまとめの月です。給食についても、この1年を振り返って、目標や決まりを守って、楽しい給食時間を過ごすことができたか、振り返ってみましょう。(できているものは口に○をつけましょう。)

手洗いは しっかり できましたか。	給食の準備を 協力してでき ましたか。	給食をきれいに 盛り付けるこ とができま したか。	「いただきます」 「ごちそうさま」 は、言えま したか。
好き嫌いを 何でも食べ ましたか。	よくかんで 食べましたか。	友達と楽しく 食べるこ とができま したか。	行儀よく食 べることが でき ましたか。

「○」が0～2コ もう一度給食時間の決まりを思い出しましょう。
「○」が3～5コ あと一息です。もう少し頑張ると楽しい給食時間になります。
「○」が6～8コ よくできました。これからも楽しい給食時間にしましょう。

学校給食は準備、会食、後片付けなどの食事の一連の活動を通して、正しい食事のとり方や望ましい食習慣を身に付ける場となります。ぜひ、ご家庭においても、食事のとり方について振り返ってみるとよいですね。

江南市の取り組み

行事食

日本には、季節ごとの行事やお祝いの日に食べる特別な料理があります。給食では、次世代を受け継ぐ子どもたちに、日本の食文化を伝えるために行事食を実施しています。



食育の日

毎月19日は、食育の日として季節ごとに採れる愛知県産・江南市産の食材を積極的に使用しています。
今年度使用した江南市産の食材は、ほうれん草、小松菜、キャベツ、大根、きゅうり、越津ねぎ、白菜、トマト、にんじん、なばなの10種類でした。

郷土料理

郷土料理は、その土地でとれる季節ごとの旬の食材を活用し、その土地ならではの伝統的な料理法で作られた料理です。各地域の自慢の味を知ってもらうために、給食では毎月1回以上、全国各地の郷土料理を実施しています。
今年は、18府県の郷土料理を出しました。

