

平成29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 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 小魚・海藻 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			
1月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのおちやめあげ はるキャベツのさっぱりあえ しんたまねぎのみそしる	油あげ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 もやし しょうが にんにく 茶葉 キャベツ レモン	ご飯 さとう でんぷん 米粉	619	771	明日(5月2日)は、八十八夜です。春になり、いち早く芽吹いた新茶は、冬の間に養分を蓄えているので、八十八夜の日に飲むと病気になると言われていました。
2火	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのしょうがに あしたばのおひたし わかたけじる かしわもち	かまぼこ とうふ かつお	牛乳 わかめ	明日葉	たけのこ えのきだけ もやし しょうが	ご飯 さとう でんぷん かしわもち	611	755	今日は端午の節句の献立です。たけのこはすくすく育つように、かつおは勝つ男と書くので縁起がよいように、かしわもちの子孫繁栄を願って食べられます。
8月	ツイストロールパン ぎゅうにゅう	ミートボールのケチャップからめ グリーンサラダ はるやさいのチャウダー	とり肉 牛肉 豚肉 とうにゅう	牛乳	にんじん グリーンアスパラ	玉ねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ	パン 米粉 じゃがいも でんぷん さとう パン粉	678	897	春野菜のチャウダーには、アスパラガスやグリーンピース、新じゃがいも、新たまねぎを入れました。春野菜は柔らかく、色合いが美しいです。
9火	わかめごはん ぎゅうにゅう	さわらのしおやき いりどり ふだまじる	かまぼこ とうふ さわら とり肉	牛乳	みつ葉 にんじん きぬさや	えのきだけ 大根 ほししいたけ たけのこ	わかめごはん 焼きふ さとう	558	704	いりどりは、油で鶏肉や具材を炒ってから煮て作ります。料理から季節が感じられるように、春の食材であるたけのこやきぬさやを使いました。
10水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご にくじゃが きゅうりのしおこんぶあえ	ぶた肉 たまご	牛乳 こんぶ	にんじん	玉ねぎ もやし こんにやく きゅうり	ご飯 さとう じゃがいも でんぷん	609	759	昆布には、グルタミン酸という旨味成分があります。また、縁起がよい食材とされ、和食には欠かせません。今日はきゅうりと和え、うま味の詰まった和え物にしました。
11木	ごはん ぎゅうにゅう	あゆのからあげ けいちゃんやき かかみがはらキムチじる	とうふ みそ あゆ とり肉	牛乳	ねぎ	ごぼう 玉ねぎ にんにく キムチ 大根 キャベツ しめじ	ご飯 さとう でんぷん 米粉 片栗粉	583	736	5月11日は鵜飼開きの日なので、鵜飼の有名な岐阜県の郷土料理を出します。鮎は、きれいな水を好んで生息し、食べる藻の影響により爽やかな香りがします。
12金	ごはん ぎゅうにゅう	にらまんじゅう(小1コ 中2コ) はっぼうさい はるさめサラダ	ぶた肉 いか うずらたまご	牛乳	にんじん にら ねぎ	ほししいたけ ヤングコーン しょうが たけのこ 白菜 もやし にんにく 玉ねぎ きゅうり キャベツ	ご飯 でんぷん 春雨 小麦粉 さとう	639	845	春雨は、いもや豆のでんぷんが原料で、それらを小さな穴から熱湯に落として作ります。その様子が細く静かに降る春の雨のようだったので、名前が付けました。
15月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき さんしょくあえ さつきじる	とうふ さば みそ かにかまぼこ	牛乳	にんじん きぬさや 小松菜	玉ねぎ 白菜	ご飯 さとう 米粉 じゃがいも	578	724	さつきとは5月を指し、作物を育てるのに大切な月とされています。今日は、5月に旬を迎えるじゃがいも、玉ねぎ、きぬさやを汁に入れました。
16火	ミニロールパン ぎゅうにゅう	やきそば にくしゅうまい(小2コ 中3コ) だいこんサラダ	ぶた肉 とり肉 ハム	牛乳	にんじん	キャベツ コーン 玉ねぎ しょうが 大根	パン でんぷん 焼きそばめん さとう 小麦粉	634	778	大根は、大きな根をしていることから、昔は「おおね」と呼ばれていました。それが江戸時代になると、音読みをして「だいこん」と読むようになりました。
17水	ごはん ぎゅうにゅう	やきとり ほうれんそうのアーモンドあえ ごじる	大豆 とうふ とり肉 みそ	牛乳 アーモンド	にんじん ねぎ ほうれん草	大根 ごぼう もやし	ご飯 水あめ さとう	575	721	大豆をすり潰したものを「呉」と言い、それを入れた汁を呉汁と言います。大豆に含まれるレシチンには、記憶力をアップさせる働きがあります。
18木	むぎごはん ぎゅうにゅう	やさしいりとうふステーキ きりぼしだいこんのもの さんさいじる のりのつくだに	とり肉 オイルツナ 油あげ とうふ 魚すり身	牛乳 のりのつくだに わかめ ちまき	ねぎ かぼちゃ にんじん みずな いんげん	わらび たけのこ 玉ねぎ しめじ なめこ ふき 大根 こんにやく 切りほし大根 えのきだけ	麦ご飯 米粉 さとう でんぷん	597	745	5月18日は、5をファイブ、1をイ、8をパーと読み、食物繊維の日です。干し野菜や山菜、海藻など食物繊維がたっぷりとれるメニューにしました。
19金	ごはん ぎゅうにゅう	だいずとあかしゃえびのあまがらめ こうなんやさいのあえもの あかもくのみそしる	とうふ 大豆 いわし入りのみれだんご みそ 赤社えび	牛乳 あかもく	ねぎ 小松菜	大根 キャベツ	ご飯 さとう でんぷん 米粉	560	704	今日は、食育の日の献立です。あかもくは、常滑市でとれ、粘りが強い海藻です。その粘りは、フコダインと言い、食物繊維が豊富なため、整腸作用があります。
22月	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグのてりやきソース アスパラのいためもの レタスのしるみそしる	とうふ ベーコン みそ とり肉 豚肉	牛乳 わかめ	にんじん グリーンアスパラ	レタス しめじ 玉ねぎ しょうが コーン	ご飯 さとう パン粉 でんぷん 米粉	631	786	長野県はレタスの生産量が多く、みそ汁に入れて食べる地域があります。汁に甘味がでて、シャキシャキとした食感が楽しめます。
23火	ごはん ぎゅうにゅう	やきぎょうざ(小2コ 中3コ) マーボーやさい ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	とうふ ぶた肉 みそ 豚肉 とり肉	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン にら チンゲン菜	大根 玉ねぎ きゅうり しょうが にんにく キャベツ たけのこ もやし	ご飯 さとう 小麦粉 でんぷん	619	831	ぎょうざは、中国のお金の形を表していたり、中国語で子どもを授かるという意味の言葉と発音が似ていたりするので、縁起がよい食べ物とされています。
24水	しらたまうどん ぎゅうにゅう	ごもくうどん にぎすのてんぷら いんげんのごまあえ びわ	とり肉 油あげ かまぼこ にぎす	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	ほししいたけ 大根 びわ	白玉うどん さとう 小麦粉 でんぷん	609	718	びわは、初夏が旬のふっくらとしたオレンジ色の果物です。体の中に入るとビタミンAに変わるβカロテンをもち、粘膜や皮膚を健康に保つ働きがあります。
25木	ごはん ぎゅうにゅう	ゆでぶたのあまがらめ くきわかめのツナあえ しんじゃがのみそしる	ぶた肉 みそ オイルツナ	牛乳 くきわかめ	にんじん ねぎ	大根 えのきだけ 玉ねぎ キャベツ しょうが	ご飯 でんぷん じゃがいも さとう	583	731	豚肉には、疲労回復のビタミンと言われるビタミンB1が豊富です。給食では、茹でて余分な脂を落とし、さっぱりとしたたれをかけ、食べやすくしました。
26金	ごはん ぎゅうにゅう	こまつなのさんしょくどん きびなごフライ(小2コ 中3コ) ちゃんこじる	とり肉 ぶた肉 焼きとうふ たまご きびなご	牛乳	ねぎ 小松菜	白菜 まいたけ しめじ 玉ねぎ しょうが	ご飯 でんぷん さとう 米粉 パン粉 小麦粉 ごま	560	708	小松菜の三色丼は、古知野南小学校の応募献立です。江南市では、小松菜が1年を通して栽培されています。地元の野菜を上手に取り入れた料理です。
29月	ごはん ぎゅうにゅう	あいちのにくだんご(小2コ 中3コ) にんじんのあえもの あおさじる	ぶた肉 油あげ とうふ みそ とり肉	牛乳 あおさのり	ねぎ 小松菜 にんじん	えのきだけ 玉ねぎ ふき 大根 れんこん しょうが	ご飯 さとう	542	700	あおさと青のりは、どちらも濃い緑色をしています。青のりは糸状、あおさは葉っぱ状の海藻です。給食では、みそ汁に入れて、磯の香りがする汁物にしました。
30火	(小)ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー いかフリッター(小2コ)	ぶた肉 オイルささみ いか 白いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン しょうが にんにく りんご きゅうり	ナン でんぷん さくらんぼゼリー 小麦粉	661	いんげん豆には、たくさんの種類がありますが、今日は白いんげん豆を使いました。たんぱく質は、茹でて大豆とほぼ同量、食物繊維はそれ以上に含んでいます。キーマカレーのキーマとは、「細かいもの」という意味があり、肉を細かくしたカレーのことを指します。インドでは、宗教の理由から羊の肉を使ったカレーが多く、ご飯やナンと一緒に食べられています。	
(中)ナン ぎゅうにゅう	キーマカレー いかフリッター(中3コ) いんげんまめのサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ) さくらんぼゼリー レモンタルト	ぶた肉 オイルささみ いか 白いんげん豆	牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ コーン しょうが にんにく りんご きゅうり	ナン でんぷん 小麦粉 さくらんぼゼリー レモンタルト	マヨネーズ 油	822 893		
31水	ごはん ぎゅうにゅう	あじのひもの うらがみそぼろ にゅうめん	とり肉 ぶた肉 油あげ はんぺん あじ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ ごぼう ほししいたけ もやし こんにやく	ご飯 そうめん さとう	573	718	今日は、長崎県の郷土料理です。浦上そばろは、昔肉を食べなかったキリシタンの人々が神父さんに教えてもらい、豚肉とたっぷりの野菜を炒めた料理です。

今日は、ごはん、牛乳、豚肉、鶏肉、ニギス、いわし、赤社えび、あおさのり、あかもく、れんこん、ふき水煮、チンゲン菜、ねぎ、ほうれん草、きゅうり、玉ねぎが愛知県産です。給食実施回数 20回

今日は、小松菜、キャベツ、大根が江南市産です。
※材料の都合で献立を変更する場合があります。

栄養バランスの良い食事を心がけよう

食品には、様々な栄養素が含まれています。栄養バランスの良い食事をするためには、複数の食品を組み合わせ、主食・主菜・副菜のそろった食事をするのが大切です。

主食ってなに?

ご飯やパン、めん類などの炭水化物を多く含む食品のことで、主に体動かすエネルギーのもとになります。

ご飯 パン めん類

主菜ってなに?

肉や魚、卵、大豆などのたんぱく質を多く含む食材が入るおかずで、主に体をつくるもとになります。

魚料理 肉料理 卵料理 豆製品

副菜ってなに?

野菜、きのこ、海藻、いもなどのビタミン類やミネラル、食物繊維を多く含む食材が入るおかずで、主に体の調子を整えるもとになります。

おひたし 果物 サラダ 汁物

子どもたちは、学校で勉強や運動に脳をフル活動させます。そのため、元気に充実した学校生活を過ごすには、朝ごはんをしっかり食べて登校することが大切です。主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんを食べられるよう、栄養のバランスに配慮した朝ごはんを目指していきましょう。

簡単朝ごはんレシピ ~カルボナーラトースト~

<材料>

- 食パン ……1枚
- 卵 ……1コ
- マヨネーズ ……適量
- 黒こしょう ……適量
- 粉チーズ ……適量
- 葉物の野菜 ……適量

<作り方>

- 食パンの端に囲うようにマヨネーズをのせる。
- 真ん中に卵を割り、黒こしょう、粉チーズ、野菜をのせる。
- トースターで約7分焼く。(卵が白くなってきたら食べごろ)

学校給食は、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスが良い食事です。ぜひ、毎月の献立表を参考に、ご家庭でも、栄養バランスに気をつけていただくと良いですね。

今日の給食費引き落とし日
5月15日(月)
※前日までに入金をお願いします。

応募献立 26日(金)
「小松菜の三色丼」は
古知野南小学校の応募献立です。

朝・昼・夕ごはんの中で 朝ごはんの役割は重大!!