

平成29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	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)		メッセージ
		体をつくるものになるもの		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・海藻	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 木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのてりやき とさあえ ちゃんこじる	ぶた肉 焼きどうふ とり肉 いか団子	牛乳 かつおぶし	にんじん ねぎ	キャベツ えのきだけ もやし しょうが 白菜	ご飯 さとう	595	742	もやしは、緑豆や大豆が原料で暗いところで温かい水につけて発芽させたものです。豆のときには含んでいないビタミンCが多く含まれています。
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	どんどうけしめしのぐ さわらのかおりあげ いもこんなべ	とり肉 とうふ さわら	牛乳	にんじん ねぎ	大根 しょうが こんにやく ごぼう	ご飯 でんぷん さとう 里いも	636	791	今日は、鳥取県の郷土料理です。いもこん鍋は、鳥取藩の下級武士が、貧乏生活の時に生み出した庶民派の料理で、里芋、こんにやくが入っています。
5月	ごこごはん ぎゅうにゅう	たこのからあげ かいそうサラダ かみかみみそしる	ぶた肉 油あげ 高野どうふ たこ みそ	牛乳 寒天 わかめ きわかめ	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ 切りばし大根 白きくらげ きゅうり	五こくご飯 さとう	558	701	今日は、芒種です。芒種とは、稲や麦などの穂がつくイネ科の植物の種をまく頃のことです。今日は大麦、発芽玄米、黒米、もちぎ、赤米の五穀ご飯にしました。
6火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのゆずこしょうやき ちりめんキャベツのあえもの もずくじる	とり肉 かまぼこ 油あげ とうふ	牛乳 ちりめん もずく	にんじん ねぎ	玉ねぎ 大根 キャベツ えのきだけ	ご飯 さとう	559	706	ゆずこしょうは、唐辛子とゆず、塩をすり潰して、熟成させたものです。九州では、一般的な調味料として多くの料理で使用されています。
7水	ごはん ぎゅうにゅう	にぎすのこめあげ(小2コ 中3コ) ひじきのあえもの とうがんじる	とり肉 にぎす とうふ オイルツナ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ 小松菜	コーン とうがん	ご飯 さとう 米粉	577	732	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、にぎすと呼ばれるようになりました。今日は米粉で揚げ、噛みごたえを出しました。
8木	ロールパン ぎゅうにゅう	やきウインナー(小2コ 中3コ) チーズサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ) とうにゅうポターージュ	とうにゅう ベーコン ウインナーソーセージ	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン じゃがいも	721	980	チーズには、牛乳の10倍のカルシウムが含まれています。ナチュラルチーズは、別名「白い肉」と呼ばれているように、たんぱく質が多く含まれています。
9金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに ちくぜんに ほうれんそうのおひたし	とり肉 はんぺん いわし	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	もやし こんにやく うめ ごぼう たけのこ ほししいたけ れんこん	ご飯 さとう	577	726	今日は入梅です。暦の上では今日から梅雨入りと言われていています。この時期のいわしは、入梅いわしと呼ばれ、一年の中で最も脂がのっておいしいです。
12月	ごはん ぎゅうにゅう	かつおのてりやき ぐるに りゅうきゅうのゆずかおりあえ	生あげ かつお	牛乳	にんじん	大根 ごぼう きゅうり ゆず はすいも こんにやく	ご飯 さとう 里いも	593	740	今日は、高知県の郷土料理です。かつおは、高知県の魚に指定されています。りゅうきゅうは、高知県の農産物でシャキシャキとした食感が特長です。
13火	むぎごはん ぎゅうにゅう	カレーライス ツナサラダ れいとうみかん	ぶた肉 オイルツナ	牛乳	にんじん	大根 玉ねぎ りんご みかん きゅうり	麦ご飯 さとう じゃがいも	639	789	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、今では給食の定番デザートになっています。
14水	ごはん ぎゅうにゅう	ユーリンチー ちゅうかサラダ ワンダンスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり たけのこ もやし コーン しょうが きくらげ	ご飯 でんぷん さとう 米粉 ワンダメン	661	823	油淋鶏は中国料理の一つです。とり肉のから揚げに、長ねぎ、しょうゆ、酢などを合わせた甘辛いソースをかけたものです。
15木	クロロールパン ぎゅうにゅう	あじフリッター(小2コ 中3コ) ポークビーンズ さやいんげんのソテー	ぶた肉 あじ	牛乳 あおさのり おきあみ	にんじん いんげん	玉ねぎ コーン グリーンピース	パン 小麦粉 米粉 でんぷん じゃがいも さとう 白いんげん豆	703	946	さやいんげんは、一年に3回栽培できることから「三度豆」とも呼ばれています。夏バテを防止したり、皮膚を健康に保ったり、便秘を改善したりしてくれます。
16金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのうめソースいため いりうのはな なすのみそしる ぐずまんじゅう	ぶた肉 油あげ みそ とうにゅう とうふ おから	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ うめ ごぼう なす	ご飯 でんぷん さとう タピオカ 小豆 本くず	665	814	今日は、和菓子の日にちなんでぐずまんじゅうを出します。水晶のような透明感のある美しさから、中国では水晶包子と呼ばれ、涼しく感じることができます。
19月	ごはん ぎゅうにゅう	あいちのごもくあつやきたまご ひきずり こうなんこまつなのおかかあえ	とり肉 たまご 焼きどうふ 角ふ	牛乳 かつおぶし	にんじん ねぎ 小松菜	白菜 れんこん しめじ しいたけ こんにやく	ご飯 さとう でんぷん	655	816	名古屋では、すき焼きのことをひきずりと言います。すき焼きには牛肉を使いますが、にわりの飼育が盛んな愛知県では、すき焼きにもとり肉が使われます。
20火	ごはん ぎゅうにゅう	みそカツ もやしのゆかりあえ あかもくだんご ぶた肉	油あげ みそ あかもくだんご ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ 赤しそ	大根 えのきだけ きゅうり ほししいたけ もやし	ご飯 さとう パン粉 小麦粉	584	727	あかもくは、海藻の仲間です。岩場にはえ、長いものだと4mにもなります。海の納豆といわれるように、ねばねばしており食物繊維がたっぷりヘルシーな食材です。
21水	あいちのたいこばごはん ぎゅうにゅう	あゆのかんろに たくあんあえ はちはいじる メロン	とり肉 かまぼこ 油あげ あゆ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	キャベツ たくあん ごぼう メロン	大根菜ご飯 でんぷん さとう	579	705	あゆは、初夏を告げる魚で「川魚の王様」とも呼ばれています。生育した川によって香りや味が違うのが特徴です。頭から尻尾まで栄養素がぎっしり詰まった魚です。
22木	ごはん ぎゅうにゅう	あいちハンバーグのソースがけ さんしょくいため あいちのめぐみじる	油あげ ぶた肉 とうふ みそ いわし入りつみれだんご	牛乳	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ キャベツ コーン	ご飯 でんぷん さとう パン粉	611	761	愛知の恵み汁には、江南市で作られた大根やねぎ、愛知県産のいわしを使った団子が入っています。地元の味をしっかりと味わいましょう。
23金	きしめん ぎゅうにゅう	ごもくきしめん めひかりのフライ(小2コ 中3コ) きゅうりとわかめのすのもの	ぶた肉 めひかり 油あげ かまぼこ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり 白菜	きしめん さとう 小麦粉 パン粉	580	701	きしめんは、古い時代の書物にも書かれている歴史ある食べ物です。きしめんは、めんが薄く平たいため、短い時間で茹でることができます。
26月	ごはん ぎゅうにゅう	すずきのしおやき きんぴらごぼう さわにわん	ぶた肉 すずき ちくわ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	大根 ほししいたけ えのきだけ ごぼう	ご飯 さとう	559	701	すずきは、成長とともにせいご、ふっこ、すずきと名前が変わる出産魚です。すずき洗いをしたように身が白いことからすずきと呼ばれています。
27火	ごはん ぎゅうにゅう	おむすび(うめぼし のり) だいちとごぼうのかりかりあげ そくせきづけ あわせみそしる	油あげ 大豆 とうふ みそ	牛乳 こんぶ のり	にんじん ねぎ	大根 キャベツ 玉ねぎ ごぼう きゅうり うめ	ご飯 米粉 さとう でんぷん じゃがいも	584	726	梅干には、クエン酸による殺菌や疲労回復の効果があります。これから暑くなる季節なので、夏を快適に過ごすために梅を利用してみましょう。
28水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたしゃぶのねぎソースかけ きりほしだいこんあえ のりのかおりじる	ぶた肉 かまぼこ 油あげ とうふ	牛乳 あおさのり	にんじん ねぎ 小松菜	大根 えのきだけ しょうが 切りばし大根 にんにく	ご飯 さとう	565	703	今日は、古知野南小学校の応募献立の豚しゃぶのねぎソースかけです。ねぎが苦手な人でも豚肉とソースを合わせることで、食べやすくする工夫をしてくれました。
29木	ひやしちゅうかめん ぎゅうにゅう	ひやしちゅうか(ひやしちゅうかのぐ スープ) とうふだんご(小2コ 中3コ) とうもろこし	ハム とうふ たまご とり肉	牛乳	にんじん	きゅうり コーン もやし 玉ねぎ しょうが	中かめん パン粉 でんぷん さとう	559	701	夏の定番の冷やし中華の酸味には、食欲を増進させる働きがあります。酸味によって唾液や胃液の分泌が盛んになり、消化吸収がスムーズになります。
30金	(小)ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス チキンナゲット(小2コ) カラフルコンビネーションサラダ ピーチゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ グリンピース キャベツ にんにく	ご飯 じゃがいも さとう パン粉 小麦粉 ピーチゼリー	763	779	ブロッコリーは、花の部分を食べる野菜でキャベツを改良して作られました。ブロッコリーは、葉の部分よりもつぼみを増やす改良がされ今の形になりました。ビタミンやミネラルが豊富で、風邪を予防してくれます。ブロッコリーはつぼみを食べるイメージがありますが、茎や葉にも同じくらいの栄養素や食物繊維が含まれているので、丸ごと食べることでできる野菜です。
	(中)ごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス チキンナゲット(中3コ) カラフルコンビネーションサラダ ピーチゼリー	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ にんにく キャベツ グリンピース	ご飯 さとう じゃがいも パン粉 小麦粉 ピーチゼリー	955		

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、めひかり、あゆ、いわし、卵、あかもく、コーン、チンゲン菜、ブロッコリー、玉ねぎ、とうがん、れんこん、人参、しいたけ、青しそ、みかんが愛知県産です。 給食実施回数 22回
今月は、ほうれん草、小松菜、キャベツ、大根、きゅうり、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。

よくかんで食べる習慣を身に付けよう!

6月4日～10日は、歯と口の健康週間です。歯と口の健康は、自分の歯で食べ物をかむことができるので食生活を豊かにします。また、健康の維持、増進、病気の予防にもつながります。この機会によくかむ習慣を身に付けてほしいと思います。

よくかむ8つの効果『ひみこのはがーぜ』

<p>ひ 肥満の予防</p> <p>満腹中枢が刺激され、食べ過ぎを防ぎます。</p>	<p>み 味覚の発達</p> <p>食べ物の味がよくわかります。</p>	<p>こ 言葉がはつきり</p> <p>口のまわりの筋肉が発達し、話すときれいな発音でま</p>	<p>の 脳の発達</p> <p>脳細胞の働きを活発にします。</p>	<p>は 歯の健康</p> <p>だ液がたくさん出て歯をきれいになります。</p>	<p>が がんの予防</p> <p>だ液中の酵素には発がん性物質の作用を消す働きがあります。</p>	<p>い 胃腸の健康</p> <p>消化酵素がたくさん出て、消化がよくなります。</p>	<p>ぜ 全力投球</p> <p>かみしめる力がつき、歯をくいしばることで力がわきます。</p>
---	---	---	--	--	---	---	---

6月5日～9日
給食に登場する「かみごたえのある食べ物」

れんこん ごぼう
たこ

応募献立 28日(水)
「豚しゃぶのねぎソースかけ」は古知野南小学校の応募献立です。

6月は食育月間
食育月間は、社会全体で食育推進に取り組む「食育強化月間」のことです。江南市では、食育月間(6月)、食育の日(19日)を含む1週間を、「愛知を食べる学校給食週間」とし、愛知の食材や郷土料理を取り入れた給食を実施します。

よくかもう!
今月の給食費引き落とし日
6月7日(水)
※前日までに入金をお願いいたします。