



平成29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						
3月	ごはん ぎゅうにゅう	やきさば こっばなます うちまめじる	大豆 とうふ みそ 油あげ さば	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう 大根 玉ねぎ	ご飯 里いも	油 ごま さとう	583	732	今日は7月2日の半夏生にちなんだ福井県の郷土料理です。福井県では田植えの疲れをとるために、半夏生の日に新鮮なさばを一匹丸ごと焼いて食べるそうです。
4火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとやさいのほそぎりいため きゅうりのごまじょうゆ モロヘイヤのちゅうかたまごスープ	とり肉 たまご とうふ ぶた肉	牛乳	モロヘイヤ ねぎ にんじん	しめじ きゅうり たけのこ にんにく	ご飯 さとう でんぷん	油 ごま ごま油	562	700	エジプト生まれのモロヘイヤは、アラビア語で王様が食べる野菜という意味です。クレオパトラも好んで食べたといわれ、エジプトでは日常的に食べられています。
5水	ごはん ぎゅうにゅう	したびらめのからあげ わかめとえだまめのすのもの みそしる	とうふ オイルツナ 油あげ みそ した平目	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	大根 枝豆 玉ねぎ きゅうり	ご飯 でんぷん さとう パン粉	油	583	732	酸っぱいものは、唾液や胃酸の分泌を促し、消化吸収を助けます。そのため食欲も増し、夏バテ防止の効果があります。酢の物食べて、夏バテを防止しましょう。
6木	クロスロールパン ぎゅうにゅう	ハンバーグのいちじくソースかけ チリコンカン かぼちゃのサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ)	ベーコン ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ コーン しょうが マッシュルーム きゅうり レモン	パン 白いんげん豆 パン粉 さとう いちじくジャム	油 オリーブオイル マヨネーズ	737	816	いちじくは、漢字で花が無い果物(無花果)と書きます。外から花は見えませんが、実は果実の中の赤色の粒々がいちじくの花で、独特な食感を生み出しています。
7金	ごはん ぎゅうにゅう	ほしがたコロッケ オクラのおかかあえ あまのがわじる すいか	とり肉 かまぼこ ささみ水に ぶた肉 うずらたまご	牛乳 かつおぶし	ねぎ オクラ にんじん	大根 コーン えのきだけ 玉ねぎ すいか	ご飯 さとう パン粉 そうめん 小麦粉 じゃがいも	油 マーガリン	634	786	今日は七夕の行事食です。そうめんは、天の川や織姫の織り糸に見立てて、約千年も前から七夕の日に食べられています。天の川汁には、そうめんが入っています。
10月	ごはん ぎゅうにゅう	かいせんチヂミ ぶたキムチのため わかめスープ	とり肉 いか とうふ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ にら	もやし 玉ねぎ 白菜キムチ	ご飯 さとう 小麦粉 でんぷん	油	556	703	今日は韓国料理です。チヂミは、日本のお好み焼きのようで、地方によって様々なチヂミがあります。日本では薄くて中がもちっとした食感のチヂミが知られています。
11火	ひやしうどん ぎゅうにゅう	サラダうどん(めんつゆ) まぐろのあまみそがらめ えだまめ	オイルささみ まぐろ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆	白玉うどん さとう でんぷん 米粉	油	653	797	うどんは奈良時代に中国から伝わった「こんとん」という菓子をもとに日本で作られました。江戸時代には、庶民の味として、日本各地に広がりました。
12水	はつがけんまいごはん ぎゅうにゅう	なつやさいのカレー ゴーヤとつなとひじきのサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ) れいとうみかん	ぶた肉 オイルツナ	牛乳 ひじき	かぼちゃ 赤ピーマン トマト	玉ねぎ なす ズッキーニ ゴーヤ みかん	発芽げん米ご飯 ごま マヨネーズ	油	635	785	ゴーヤとつなとひじきのサラダは北部中学校の応募献立です。旬のゴーヤを使って、ゴーヤの苦味があまりしないよう、ツナを入れるなど工夫をし、考えてくれました。
13木	ごはん ぎゅうにゅう	とびうおのフライ ぶたにくととうがんのしおいため なすとトマトのみそしる	とり肉 とうふ ぶた肉 みそ とびうお	牛乳	トマト ねぎ にんじん	なす 玉ねぎ にんにく しょうが とうがん	ご飯 パン粉 でんぷん 小麦粉	油	593	744	とびうおは海面上を飛ぶことができる唯一の魚です。とびうおをエサとする大型の魚から逃れるために、100~400メートルもの距離を飛ぶといわれています。
14金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのレモンじょうゆやき かおりたくあんあえ はもだんごじる	はもだんご とり肉	牛乳	にんじん みつ葉 小松菜	ほししいたけ キャベツ えのきだけ きゅうり 大根 レモン たくあん	ご飯 さとう でんぷん	油	556	700	はもは、全長1メートルほどの魚で、見た目がうなぎに似ています。関西では夏を代表する魚として人気がありさっぱりした味が好まれています。
18火	ごはん ぎゅうにゅう	ゆでぶたのあまずかけ じゅうろくささげのごまあえ とうがんのくずじる	とり肉 とうふ ぶた肉 えび	牛乳	ねぎ にんじん 十六ささげ	大根 玉ねぎ とうがん	ご飯 でんぷん さとう	ごま	566	709	今日は食育の日の献立です。十六ささげは一本のさやに16個の豆が入っていることから名付けられた野菜であいちの伝統野菜に指定されています。
19水	ごはん ぎゅうにゅう	うなたまごはん きゅうりのうめあえ すましじる アイスクリーム	かまぼこ 油あげ うなぎ たまご	牛乳 アイスクリーム	にんじん ねぎ	白菜 きぬさや きゅうり もやし うめ	ご飯 さとう		609	740	今日は7月25日の土用の丑にちなんだ給食です。この日にうのつく食べ物を食べると夏負けしないとされます。給食ではうなぎと梅を取り入れました。

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、うなぎ、モロヘイヤ、かぼちゃ、とうがん、なす、みつば、玉ねぎ、十六ささげ、枝豆、みかん、すいかがが愛知県産です。給食実施回数 12回

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 12日(水)
「ゴーヤとつなとひじきのサラダ」は
北部中学校の応募献立です。

暑さに負けない体を作ろう!

1学期もあと少しとなりました。「もうすぐ夏休み!」と楽しみにしている人も多いと思います。しかし、夏負けをしては、せっかくの夏休みを楽しむことができません。そこで暑さに負けず、楽しく夏休みを過ごすために、次のことに気を付けるとよいですね。

夏に気を付けたいこと!

こまめに水分補給をしよう

熱中症を予防するためにも、「のどがかわく前に」、「こまめに」水分補給するようにしましょう。

生活リズムを整えよう

夏休みだからといって、夜更かしをしないで朝・昼・夜の1日3食のリズムを守りましょう。

旬の夏野菜を食べよう

夏野菜には、トマト、ピーマン、ゴーヤ、かぼちゃなどがあり、ビタミンや水分がたくさん含まれています。旬の時期は、栄養価も高くおいしいので積極的に食べましょう。

冷たいものの食べすぎに注意しよう

冷たいものの食べすぎは、胃や腸に負担がかかり、消化機能が低下します。食べすぎには注意しましょう。

募集 夏休み親子料理教室

日時: 7月29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年生の児童・生徒と保護者
(保護者1名に対して児童・生徒2名まで)
※安全管理のため、小学2年生以下のお子様の同伴は、できません。

内容: 日本の食文化を子供たちに!
~いつもの食材に一工夫和食のアレンジ料理を作ろう~
「だしおかにぎり 鮭のみそマヨネーズ焼き
小松菜のミルクおひたし 豆腐だんごのすまし汁
紫あんのわらびもち」

参加料: 無料
持ち物: エプロン バンダナ マスク ふきん タオル 筆記用具
申込方法: 7月3日(月)~7日(金) 午前9時~午後5時
南部学校給食センター [tel: 55-2230]へ
児童生徒の氏名・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。

募集 「家庭の味」を「給食」に!!

ご家庭で食べられている自慢料理やアイデア料理を給食に登場させてみませんか? 「体が温まって最高!」「これを食べたなら夏バテ知らず!」などの季節に合った料理を募集します。

テーマ: 「みんなにおすすめ! 旬の野菜を使ったわが家のおかず」

期間: 7月3日(月)~9月4日(月)
方法: 学校に応募用紙があります。
審査: 献立...家庭でよく作られ、工夫されている料理 表彰...入賞11名 アイデア賞20名程度
(結果は、学校を通して報告します。また入賞献立につきましては、平成30年度の給食に登場します。)

江南市でとれる野菜は、キャベツ、きゅうり、大根、小松菜、ほうれん草、ねぎ、白菜、にんじん、なばな等です。

今月の給食費引き落とし日
7月7日(金)
※前日までに入金をお願いします。