



# 平成30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 たんぱく質	2群 無機質	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			
木	(小) クロスロールパン (中) あげパン (ミニロールパン) ぎゅうにゅう	にこみハンバーグ まめまめサラダ マカロニスープ	ベーコン とり肉	牛乳	にんじん パセリ	しめじ レモン コーン 玉ねぎ 枝豆	パン 白いんげん豆 小麦粉 さとう ひよこ豆 (中) 油 マカロニ パン粉	708	714	イタリア生まれのマカロニは、明治時代に日本へ伝わりました。戦後、学校給食にマカロニサラダが登場したことで、マカロニが日本の食卓に浸透してきました。
金	ごはん ぎゅうにゅう	ちらしずしのぐ さわらのてりやき はまぐりのうしおじる いがまんじゅう	さわら はまぐり とうふ たまご かまぼこ	牛乳 わかめ	みつ葉 ほうれん草 にんじん	えのきだけ たけのこ しょうが しいたけ	ご飯 さとう いがまんじゅう でんぷん	641	787	さわらの「さ」は狭い、「はら」はお腹を意味し、お腹が狭く、スマートな体型を表すのが名前の由来です。脳の働きを助け、血液の流れをよくします。
5月	(小) ごはん ぎゅうにゅう	わふうコロケ なばなのおひたし たまねぎのしろみそしる	とり肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こしづねぎ なばな	玉ねぎ れんこん 大根 もやし	ご飯 パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 じゃがいも 米粉	574	839	なばなは、地中海沿岸が原産地です。なばなには、特有のほろ苦さがありますが、ゆでると甘みがでることから今日はおひたしにしてみました。
火	ごはん 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) なばなのおひたし たまねぎのしろみそしる おいしいケーキ	とり肉 えび 油あげ みそ	牛乳	にんじん こしづねぎ なばな	玉ねぎ 大根 もやし	赤飯 ケーキ さとう パン粉 小麦粉	590	743	中学3年生の皆さんは、今日が最後の給食です。海老は目玉が飛び出していて、ゆでると赤くなることから、めでたさの象徴とされ、お祝いの時に食べられます。
7水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	みそラーメン しゅうまい(小2コ 中3コ) バンバンジー	ぶた肉 オイルさきみ みそ とり肉	牛乳	にんじん こしづねぎ	きゅうり 白菜 玉ねぎ もやし しょうが キャベツ にんにく	中かめん パン粉 さとう でんぷん 小麦粉	622	743	バンバンジーとは、ゆでたとり肉と野菜を細切りにし、ごまの入ったタレをかけた料理です。とり肉は、牛肉や豚肉より脂肪分が少ない特徴があります。
8木	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ きゅうりのキムチあえ わかめのスープ	とり肉 たまご ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こしづねぎ チンゲン菜	きゅうり にんにく もやし 白菜キムチ ほししいたけ	ご飯 さとう でんぷん	558	700	ビビンバは、韓国語で混ぜご飯という意味です。「ビビン」が混ぜる、「バプ」が飯という意味です。ビビンバをご飯に混ぜて食べましょう。
9金	ごはん ぎゅうにゅう	たこのからあげ くろまめいりあますあえ はちじる	とり肉 たこ かまぼこ 黒豆	牛乳	にんじん こしづねぎ	玉ねぎ ほししいたけ きゅうり コーン	ご飯 でんぷん さとう 小麦粉 そうめん	568	708	今日は、兵庫県の郷土料理です。日本では人気のあるたこですが、外国では食べない国が多いです。海の底で生きているたこは、「海の忍者」と言われています。
12月	ようふうきのこごはん ぎゅうにゅう	しらすいりオムレツ ごぼうサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ) とろ〜りキャベツとミートボールのトマトスープ	オイルツナ 牛肉 ぶた肉 たまご とり肉	牛乳 チーズ しらす	ブロッコリー トマト	きゅうり ごぼう キャベツ 玉ねぎ コーン	きのこご飯 でんぷん さとう パン粉	575	700	今日は、西部中学校の応募献立です。野菜が苦手な人でも、チーズを入れることにより、味をまろやかにして食べやすくする工夫をしてくれました。
13火	はつがげんまいごはん 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) ふくじんサラダ	ぶた肉 きびなご	牛乳	にんじん	玉ねぎ 福神漬 キャベツ りんご	鶏卵 米 小麦粉 じゃがいも でんぷん パン粉	626	788	きびなごは、体に銀色の模様があります。鹿児島県では帯のことを「きび」と呼ぶことから、模様を帯にたとえ「帯のある魚」という意味できびなごと呼ばれています。
14水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき きゅうりのそくせきづけ こんさいのみそしる ココアぎゅうにゅうのもと	ぶた肉 八丁みそ	牛乳 こんぶ	にんじん こしづねぎ	大根 しょうが きゅうり れんこん ごぼう	ご飯 でんぷん じゃがいも 里いも さとう ココア牛乳のもと	592	731	根菜は、土の中で育つ根の部分などを食べる野菜やいもです。食物繊維が豊富なため、腸の働きを整えたり体を温めたりする働きがあります。
15木	ごはん ぎゅうにゅう	にじますのフライ かしのじゅんじゅん ひのなのあえもの	とり肉 にじます 焼きとうふ	牛乳	にんじん こしづねぎ	もやし 白菜 こんにやく 日野菜漬 しめじ	ご飯 小麦粉 さとう 角ふ パン粉	691	867	にじますは、明治に日本に輸入され1908年に滋賀県で初めて完全養殖に成功しました。体の模様が虹に似ていることから、「にじます」と名付けられました。
16金	ごはん ぎゅうにゅう	やさしいりしんじょう あいちのまめじゃが こうなんさんこまつなのおひたし	ぶた肉 とうふ 大豆 魚すり身	牛乳	にんじん 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ 枝豆 こんにやく コーン	ご飯 でんぷん じゃがいも 長いも さとう パン粉	632	806	今日は、食育の日の献立です。小松菜は、古事記に記載があるほど古くから食べられている野菜です。東京の小松川べりでとれたことから、名前がつけました。
19月	(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) キャベツのおかかあえ めかぶのすましじる おいしいケーキ	とり肉 えび かまぼこ かつおぶし	牛乳 めかぶ	にんじん こしづねぎ	玉ねぎ えのきだけ もやし キャベツ	赤飯 小麦粉 さとう ケーキ でんぷん パン粉	668	700	今日は、小学校6年生の卒業お祝い献立で、赤飯を出しました。昔から赤色は、災いを避ける力があると信じられていたため、祝いの席でふるまうようになりました。
20火	ごはん ぎゅうにゅう	わふうコロケ キャベツのおかかあえ めかぶのすましじる	とり肉 かまぼこ かつおぶし	牛乳 めかぶ	にんじん こしづねぎ	玉ねぎ えのきだけ もやし れんこん キャベツ	ご飯 じゃがいも 米粉 さとう パン粉 でんぷん 小麦粉	821	770	キャベツは、世界最古の野菜のひとつで、世界で最もポピュラーな葉菜です。胃腸の働きを助けるといわれるビタミンUが多く含まれています。
22木	ミニロールパン ぎゅうにゅう	こしづねぎのかきあげ(てんつゆ) きりぼしだいこんのあえもの ぶたじる	ぶた肉 桜えび とうふ みそ 油あげ オイルツナ	牛乳	にんじん こしづねぎ 小松菜	玉ねぎ 白菜 こんにやく しいたけ ごぼう 切りほし大根	ご飯 さつまいも 里いも 小麦粉 さとう	625	770	越津ねぎのかき揚げは、江南市の越津ねぎを使った料理として中学生が考えてくれました。江南市は、平成12年に越津ねぎの指定産地となっています。
		やきそば とうふだんご(小2コ 中3コ) はるだいにんサラダ(わふうドレッシング) いちご	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ いちご きゅうり コーン 大根 しょうが	パン さとう 焼きそばめん でんぷん ドレッシング パン粉	625	770	いちごは、江戸時代の終わりにオランダから伝わりました。1960年頃までは、5〜6月までしか食べられませんでした。今では1年中食べることができます。

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、大豆、チンゲン菜、パセリ、ブロッコリー、ほうれん草、みつば、キャベツ、大根、にんじん、れんこん、いちごが愛知県産です。 給食実施回数 15回

今月は、小松菜、越津ねぎ、なばな、きゅうりが江南市産です。

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

## 1年間の食生活をふりかえってみましょう!

春の訪れとともに、一年間の締めくくりの時期を迎えました。毎月のおたよりで、食に関する様々な内容をお知らせしてきました。この一年間を振り返り、自分の食生活を見直してほしいと思います。

## 1年間の食生活チェック!! 良くできたところはOをつけましょう。できなかったところは、新年度の目標にしましょう。

朝・昼・夕の3食をきちんと食べた。

一日3食、規則正しく食べていますか?  
休みの日も早寝早起きに心がけ、3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。

食事は栄養のバランスを考えて食べた。

主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましたか?  
単品だけで済ませるのではなく、料理を組み合わせ、栄養をバランスよくとりましょう。

好き嫌いせずに食べた。

食べず嫌いはしていませんか? 苦手な物でも、まずは一口食べてみましょう。

おやつや夜食は、時間と量を決めて食べた。

ダラダラ食べをしていませんか? 時間を決めて食べすぎないようにしましょう。

マナーを守って、食事ができた。

食べるときの姿勢や食器・はしの扱い方、食事のあいさつはきちんとできましたか?  
マナーを守って、気持ちよく食事をしましょう。

### 食べるということとは...

私たち人間にとって、生きていくために絶対必要なことが「食べる」ことです。食べることは健康を維持し、心を豊かにするために大切な働きをしています。

### 考えよう

自分の健康にとって、何が必要か考えて、バランスよく食べるようにしましょう。

### 《魚》

愛知県で季節ごとにとれる魚を、積極的に取り入れました。知多や三河の漁港で水揚げされたものです。

あさり・にぎす・すずき・めひかり・あゆ・いわし・しらす・うなぎ・赤社えび

### 《野菜》

江南市とその近隣でとれた野菜を積極的に活用しました。

【江南市】大根・きゅうり・小松菜・人参・ほうれん草・ねぎ・白菜・なばな  
【近隣】守口大根(扶桑町)

応募献立 12日(月)

「とろ〜りキャベツとミートボールのトマトスープ」は西部中学校の応募献立です。

「食べることは「生きること」に繋がります。心も体も健康であるために、食べることを大切にしたいと思っています。給食は食事の見本となるように献立を作成しています。ご家庭の食の参考にさせていただきたいと思っています。