

令和 2 年 5・6 月分 献 立 表



【今月の目標 愛知県や江南市の食べ物を知ろう】

江南市立南部学校給食センター

1 7		70 保 发心尔·人工的小·						/上 エネ/			
		献立名	体をつくるもとになるもの		主な材料とその働き 体の調子を整えるもの		エネルギーのもとにな	るもの		cal)	
日	虚		1群 2群		3群 4群		5群 6群		///		メッセージ
٦,	₩ H E	W/	魚・肉・卵・豆・豆製品	乳・乳製品	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	製類・いも類・砂糖	油脂	小	中	// L V
			たんぱく質	小魚·海藻 無機質	1405/ 22-15/4	ビタミン	炭水化物	脂質	•	'	
25	月	ロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン	川貝			給食のパンは愛知県産の小麦粉きぬあ
26	火	クレープ					クレープ		507	644	かりを20%使用して作られています。
28	木	ツイストパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン		481	665	甘夏は、春から初夏に旬をむかえます。
29		あまなつゼリー					あまなつゼリー		101	000	さわやかな酸味が特徴の果物です。
ار		ごはん ぎゅうにゅう	1 to 2 to 10	牛乳			ご飯				麩(ふ)は小麦粉に水を加えて練り、たん
1		なすみそメンチカツ	ぶた肉 みそ			玉ねぎなす	小麦粉 パン粉 でんぷん さとう	油	605	767	ぱく質であるグルテンを取り出して、蒸し
		たまふのすましじる ごはん ぎゅうにゅう	とり肉 かまぼこ	牛乳	みつ葉	えのきたけ 大根 ほししいたけ	洗さか ご飯				たり、焼いたりして作ったものです。 じゃがいもの品種の男爵(だんしゃく)は
,				十兆)db	620	789	でんぷんが多く、ホクホクとした食感に仕
-		<u>めったこたなこ</u> じゃがいものうまに	たまご ぶた肉 はんぺん		にんじん いんげん	玉ねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	油 油	020	103	上がります。今日は男爵を使いました。
t		ごはん ぎゅうにゅう		牛乳	12,00,00 1 701,70	22,460 - 6,010 ()	ご飯	IPI			ハヤシライスは明治時代に欧米から伝わ
اء		ハヤシライス	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ		油	747	040	った料理をもとに日本で考案されました。
۱,	^	7,40,712	<i>∞/</i> Cβ		クリーンテスハフルス		C42116 717 2707	四	141	940	炒めた肉と野菜をデミグラスソースとトマト
		コロッケ				玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 パン粉 さとう	油			で煮込み、ご飯にかけて食べます。
4	ŀ	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯				初夏に旬をむかえる新ごぼうは、まだ成
木	ŀ	やきとり あさりのぐだくさんみそしる	とり肉 ぶた肉 あさり とうふ みそ		 ねぎ	ごぼう 大根 玉ねぎ	さとう 水あめ	油	593	762	長しきっていないうちに収穫するため、繊維ギスとなく、「見って便」、バチャギリオオ
-		ごはん ぎゅうにゅう		牛乳	112	こはり 人依 玉ねさ	ご飯				維が柔らかく、上品で優しい香りがします。 うの花とは大豆を絞ってできるおからのこ
5		にしんのしょうがに	にしん	T 4L		しょうが	こ 奴 さとう でんぷん				とです。初夏に咲くウツギの花が小さくて
		いりうのはな	ぶた肉 おから とうにゅう		にんじん いんげん	ンキンバー ごぼう	さとう (7000-70	油	603	762	白色のため、その姿と似ていることから、う
_,		さんさいじる	とうふ かまぼこ			大根 えのきたけ ふき みず わらび		·			の花と名付けられたそうです。
	7	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう		牛乳			米粉パン				今日のすずきのトマトソースあえは、北部
8	ňľ	すずきのトマトソースあえ 🔝 🚯	すずき			にんにく 玉ねぎ		由 オリープオイル	585	749	中学校の応募献立です。夏を感じられる
月		まめとかぼちゃのチーズサラダ		チーズ		きゅうり		オリーブオイル	,,,,		ように旬のすずきと夏野菜のトマトを使った
		レタスとコーンのスープ	ベーコン	井塚	にんじん パセリ	レタス しめじ コーン	マカロニ				料理を考えてくれました。
9	康	ごはん ぎゅうにゅう たことこざかなのカリッとあげ	<i>+</i> ->	牛乳 田佐n			ご飯 米粉 でんぷん	油			今日の給食にはかみ応えのあるたことす
'n.	<i>[</i>]-5	かみかみあえ	たこ するめいか	田作り	 小松菜	きゅうり 切りぼし大根	米粉 でんぶん さとう	(中	559	715	るめが入っています。かみ応えのある食材 を食べるとかむ回数が増えて、あごを丈夫
^		たぬきじる	とうふ			こんにゃく ごぼう しょうが		ごま油			にしたり、消化をよくしたりします。
\dashv	11	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳	, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -, -,	J , \ _ , \	ご飯	- 041M			6月10日は入梅です。暦では梅の実が
10		いわしのおかかに	いわし かつお節	······					549	701	熟し、梅雨に入る頃です。この時期にとれ
水		モロッコいんげんのごまあえ		,	モロッコいんげん にんじん		さとう でんぷん さとう	ごま	049	101	るいわしは、入梅いわしといい、脂がのっ
		こうやどうふときのこのみそしる	油あげ こうやどうふ みそ		ねぎ	大根 えのきたけ					て一年の内で一番おいしくなります。
		ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯				酢鶏は酢豚の豚肉を鶏肉に変えた料理
11	木	とうふしゅうまい(小2コ 中3コ) なつやさいのすどり	ぶた肉 とり肉 とうふ とり肉			玉ねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん さとう		635	834	で、揚げた鶏肉に野菜を入れた甘酢あん
			どり内 焼きぶた とうふ			玉ねぎ ズッキーニ 黄ピーマン なす たけのこ きくらげ	<u>-</u>	油			を絡めて作ります。今日は旬の夏野菜を 使って作りました。
\dashv		ブけん. ギルラにゅう		牛乳	ブングン来	たりのこ さくらり	春雨 ご飯				肉や魚などの揚げ物料理にレモン果汁
			ほき	1.40		レモン		 油			を加えると、油っぽさが和らぎ、さっぱりとし
12	金	キャベツのあえもの	1.5.0		.	キャベツ	さとう	IP-1	564	726	た味わいになります。今日は魚のほきを揚
	ľ	あわせみそしる	生あげ みそ		ねぎ	玉ねぎ 大根					げてレモンじょうゆをかけました。
		あいちのだいこんばごはん ぎゅうにゅう		牛乳	大根葉		ご飯				鮎は夏が旬の川魚で、愛知県の各地の
15		あゆのかんろに	あゆ				さとう 水あめ		605	777	川でとることができます。木曽川の鵜飼が
月		ぶたにくといんげんのいためもの	ぶた肉			玉ねぎ しょうが	さとう でんぷん				有名ですが、奥三河では伝統的なヤナ漁
-		とうがんじる ごはん ぎゅうにゅう	とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	とうがん	デ タ に				によって新鮮なあゆが漁獲されています。 大豆をすりつぶしたものを「ご」といい、こ
16	1	あいちハンバーグのいちじくソース	ぶた肉	一孔		玉ねぎ レモン	ご飯 パン粉 さとう 水あめ いちじくジャム	 h			人豆をりりつぶしたものを「こ」といい、こ れをみそ仕立ての汁物にしたものがご汁
火	薆		オイルツナ		ほうれん草	切りぼし大根 コーン	さとう	!!!	613	779	です。今日のご汁は愛知県産の大豆フク
			大豆 とうふ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう	さとう じゃがいも				ユタカを使って作りました。
	を	ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯				常滑市にある中部国際空港セントレアの
17	食	にぎすフライ	にぎす					油	577	736	護岸では海藻のあかもくが多くとれます。
水	?			かんてん		キャベツ きゅうり	さとう				今日はこのあかもくと愛知県産のれんこん
-4		れんこんとあかもくのつみれじる ごはん ぎゅうにゅう	れんこんあかもく団子 とうふ 油あげ		にんじん ねぎ	大根	~» Arr				で作ったつみれを計物に入れました。
18	校	<u>こはん きゅうにゅう</u> あつあげのはっちょうみそだれかけ	仕なげ リアン ス	牛乳			ご飯 さとう さとう	 油			愛知県は大根の産地で、守口、方領(ほうりょう)、宮重(みやしげ)などの多くの有
<u></u>	給	だいこんときゅうりのかまぼこあえ	かまぼこ			大根 きゅうり	CC 1 おとう	(H	569	768	名な品種が生まれています。江南市でも
	食	あいちのぐだくさんじる	豚肉 とうふ			玉ねぎ					栽培が盛んで、給食で多く使っています。
	週	きしめん ぎゅうにゅう		牛乳			きしめん				愛知県のえびの漁獲量は北海道に次ぎ
19		ごもくきしめん	とり肉 かまぼこ 油あげ		ねぎ	しいたけ 白菜			607	737	第2位で、特に赤社えびが多くとれます。
金		だいずとあかしゃえびのごまがらめ	大豆 赤社えび			1. da1		油ごま			赤社えびは頭から殻ごと食べることができ
+		こまつなのおひたし		牛乳	小松菜	もやし	さとう ご 4 5				えびせんべいの材料にもなります。 めばるのねぎソースかけは、ねぎだけで
		ごはん ぎゅうにゅう めばるのわぎソースかけ	めばる	⊤+Ն	 わぎ	みょうが しょうが	ご飯 さとう	油			めはるのねさソースかけは、ねさたけで なく、みょうがやしょうがも入っています。
22	月	めばるのねぎソースかけ かおりたくあんあえ	->100		ねぎ 青じそ ねぎ	キャベツ きゅうり たくあん	/	, p.4.	546	705	薬味として活躍する3種類の食材を合わせ
		けんちんじる	とり肉 とうふ 油あげ		ねぎ	こんにゃく 大根 ごぼう					ることで、料理の風味が増します。
T		クロロールパン ぎゅうにゅう		牛乳			パン				今日はドイツ料理です。ドイツは冬が長
23		こうそういりソーセージ(小2コ 中3コ)	こう草入りソーセージ					油	655	899	く日照時間が短いため、夏にとれた食材を
-3	^	ザワークラウト 📉 ドイツ				キャベツ	さとう	油 油	550	555	冬用に保存します。そのため保存性の効く
_		カルトフェルズッペ(じゃがいもスープ)		生型	にんじん パセリ	玉ねぎ セロリ		佃			じゃがいもは多くの料理に使われます。
		ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそべあげ(小2コ 中3コ)		牛乳 青のり			ご飯 小麦粉				磯辺揚げはのりを衣の中に入れたり、のりで材料を巻いたりして揚げた料理のこと
24			らくわ オイルツナ たまご	月・シソ	さやえんどう にんじん		(3.) 全机	油 油	586	757	りで材料を巻いたりして場けた料理のこと です。今日はちくわに青のりの入った衣を
		トマトとなすのみそしる	タイルノノ たまこ とり肉 とうふ みそ		トマト ねぎ	<u>ふさ</u> なす 玉ねぎ		194			はいる。これはいることである。
寸		ひやしちゅうかめん ぎゅうにゅう		牛乳			中かめん				冷やし中華は昭和の初めに日本で生ま
25	<u>*</u>	ひやしちゅうか(スープ) とりにくのあまだれがらめ	ハ .ム		にんじん	きゅうり もやし しょうが			672	807	れた料理です。冷たい中華めんの上にの
-5	~ [とりにくのあまだれがらめ	とり肉			11	でんぷん 米粉 さとう	油	514	301	せた色鮮やかな具と酸味のあるスープが
_		えだまめのソテー		11 . m21		枝豆 玉ねぎ コーン	ひよこ豆 赤いんげん豆 青いんげん豆	油			暑い時期に食欲をわかせてくれます。
		ごはん ぎゅうにゅう		牛乳	17 č	力券として マンジ	ご飯				豚肉はエネルギーを生み出すために必
26	金	ぶたキムチいため さんしょくあえ	ぶた肉 かに風味かまぼこ		<u>にら</u> 小松菜	白菜キムチ 玉ねぎ もやし	オレス	油	555	707	要なビタミンB1を多く含み、疲労回復効果があります。キムチは乳酸菌が多く含まれ
		もずくじる		もずく		:もやし 大根 えのきたけ	<u> </u>				かめります。キムナは乳酸菌か多く含まれ 免疫力を高めてくれます。
\dashv		もすくしる むぎごはん ぎゅうにゅう		もすく 牛乳			麦ご飯				<u> </u>
[_		キ レ ニノフ	ぶた肉	1 24		玉ねぎ りんご	とこ 以 じゃがいも カレールウ	 油			ています。大麦を入れることによって、食
29	Яŀ	カラフルサラダ		ひじき		黄ピーマン きゅうり		油	628	804	物繊維が多くとれます。よくかむと麦ご飯
]		ゴーヤチップス				ゴーヤ	さとう 米粉	油 油			ならではの甘味を感じることができます。
\Box		ごはん ぎゅうにゅう		牛乳			ご飯				今日は三重県の郷土料理です。三重県
	火	トンテキ	ぶた肉	.h. 10-3)	にんにく	61 >	油	601	770	は松阪牛、伊勢えびなどの有名な食材を
30		しらすあえ		ちりめん	にんじん	キャベツ	さとう				使った料理の他にも、トンテキのような名
30		# #\ T Z	しろと みれまんぎ	セナッチへい	ルギ	十田 ラルチャル					粉本 油 火米・・・・・・・
		あおさじる			ねぎ	大根 えのきたけ		日本一士		D.	物料理が数々あります。 合食実施回数 5月:4回 6月:22 回

今月は、小松菜、ねぎ、大根、玉ねぎ、きゅうり、キャベツが江南市産です。 果材料の都合で、献立を変更する場合があります。 給食では、愛知県や江南市

給食では、愛知県や江南市でとれた新鮮な野菜をたくさん使っています!

地元の野菜を味わおう 毎月、どんな食べ物が登場するか、ぜひチェックしてみてくださいね。

小松菜

江南市の全域でほぼ一年を通して盛んに栽培されています。



江南市は国から指定産地に 認定されています。冬になると たくさんとれます。

越津ねぎ



4~6月は春大根が出荷されています。江南市は 砂地のため、形のよい大根ができます。



今月の国際料理は、

香草入りソーセージ

ソーセージの国とい われるほど、種類が豊 富。

今月の給食費引き落とし日

6月5日(金)※前日までに入金をお願いいたします。

ザワークラウト

ソーセージの付け合わせとして食べられるキャベツ の漬け物。

カルトフェルズッペ

ドイツの定番スープといわれるじゃがいものスープ。カ ルトフェルはじゃがいも、ズッペはスープという意味。