



平成29年4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	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
12	水	(小)ごはん (中)せきはん (ごましお) ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき やまぶきあえ たまふのすましじる (中)おいわいのクレープ	とり肉 たまご さわら かまぼこ みそ	牛乳 (中)生クリーム	小松菜 みつ葉	えのきだけ 大根 ほしいたけ きゅうり (中)いちご	(小)ご飯(中)赤飯 焼きふ さとう (中)でんぷん (中)小麦粉	(中)黒ごま (中)油	582	860	さわらは、春が旬の魚で俳句では春の季語として使われます。さごし、やなぎ、さわらと成長によって名前の変わるので出世魚と言われています。	
13	木	クロスロールパン ツナサラダ コンソメスープ ぎゅうにゅう	ウインナー オイルツナ	牛乳	パセリ にんじん ほうれん草	大根 玉ねぎ キャベツ れんこん	パン マカロニ さとう じゃがいも 米粉 パン粉 小麦粉 でんぷん	油	667	764	コロッケは、フランス料理の「クロケット」というクリームコロッケのようなものを明治時代にじゃがいもを使って作ったのが始まりと言われています。	
14	金	(小)せきはん (ごましお) (中)ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ きゅうりのそくせきづけ あわせみそしる (小)おいわいのクレープ	油あげ とうふ (小)たまご とり肉 みそ	牛乳 こんぶ (小)生クリーム	にんじん ねぎ	玉ねぎ 白菜 しょうが きゅうり にんにく (小)いちご	(小)赤飯(中)ご飯 米粉 でんぷん (小)小麦粉	油 (小)黒ごま	740	780	とり肉は、豚肉や牛肉と比べて脂質が少なく、あつさりしています。また、たんぱく質には、血液や筋肉などの体を作る働きがあり、体の成長を助けてくれます。
17	月	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	カレーライス やきフランクフルト かいそうサラダ	ぶた肉 フランクフルト オイルツナ	牛乳 ひじき わかめ 寒天 くきわかめ	にんじん 玉ねぎ きゅうり りんご 白きくらげ レモン	発芽げん米ご飯 じゃがいも さとう	油 オリーブオイル	737	921	海藻は春から初夏が旬の食材です。海の養分を吸って成長することから「海の野菜」と呼ばれており、野菜に負けないくらいのビタミン類やミネラル類を含みます。	
18	火	ごはん ぎゅうにゅう	さよりのいそべフライ キャベツのおかかあえ ゆばのすましじる	かまぼこ とうふ ゆば さより	牛乳 かつおぶし 青のり	えのきだけ 大根 キャベツ もやし	ご飯 さとう パン粉 小麦粉	油	581	714	さよりは春と秋の年に2回旬を迎え、下あごがくちばしのように伸びた細長い魚です。ゆばは畑の肉といわれる大豆からできる豆乳を熱したときに出来る膜のことです。	
19	水	ごはん ぎゅうにゅう	あいちのごもくあつやきたまご こまつなのじゃこあえ じもとあいちのはっちょうみそしる	ぶた肉 とうふ 油あげ 八丁みそ たまご	牛乳 ちりめん	にんじん ねぎ 小松菜 青しそ	キャベツ もやし しいたけ れんこん	ご飯 でんぷん さとう	油	552	700	毎月19日は、食育の日です。岡崎市発祥の八丁みそや愛知県産の卵、小松菜、キャベツ、豚肉など愛知県にゆかりのある食材を使いました。
20	木	ごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ きりぼしだいこんのあえもの よしのじる	とり肉 油あげ 牛肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	大根 たけのこ コーン 切り干し大根 キャベツ 玉ねぎ	ご飯 でんぷん さとう 小麦粉 パン粉	油	640	797	切り干し大根は、大根を干して水分を飛ばして作る干し野菜です。野菜を干すとうま味や栄養価がグッと高まり、食感が変わります。
21	金	ごはん ぎゅうにゅう	めばるのしおやき ふきとぶたにくのきんぴら あさりじる	あさり とうふ みそ めばる ぶた肉	牛乳	ねぎ 玉ねぎ えのきだけ ふき ごぼう コーン	ご飯 さとう	油 ごま	553	700	ふきは、山菜の一つで春に旬を迎えます。独特の香りには体の酸化を防ぐ抗酸化作用があります。また、愛知県の生産量は全国1位なので、給食に取り入れました。	
24	月	ごはん ぎゅうにゅう	うずめめし あごのやき とんぱらあえ	とり肉 とうふ 油あげ かまぼこ あご野焼き	牛乳	にんじん 小松菜 みつ葉	ほしいたけ はやとり なす 大根 きゅうり しその実 キャベツ わらび しょうが	ご飯 里いも	油 ごま	567	702	今日は、島根県の郷土料理です。野焼きとは昔、煙や熱気を避けるために、外でかまぼこを焼いたことから名付けられた調理法です。
25	火	ごはん ぎゅうにゅう	みそカツ ほうれんそうとささみのあえもの さんさいのすましじる	とり肉 油あげ ぶた肉 大豆粉 オイルささみ みそ	牛乳	にんじん ねぎ 水菜 ほうれん草	大根 こんにやく わらび えのきだけ ほうれん草 もやし なめこ ふき	ご飯 さとう 小麦粉 パン粉 でんぷん	油	610	763	ほうれん草は、鉄分を多く含むほか、鉄分の吸収を助けるビタミンCや血液を作るのを促すビタミンB群を含むので、貧血を防いでくれます。
26	水	ロールパン ぎゅうにゅう	オムレツのトマトソースかけ カラフルチョップドサラダ グリーンポタージュ	ベーコン とうにゅう たまご	牛乳 ちりめん	にんじん パセリ トマト 赤ピーマン	玉ねぎ コーン グリーンピース きゅうり えだ豆	パン でんぷん じゃがいも さとう	油	675	888	今日は、門弟山小学校の応募献立「カラフルチョップドサラダ」を出します。食材が小さく、スプーンで食べやすく、見た目にカラフルな色の料理を考えてくれました。
27	木	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき じゃがいものうまに ゆかりあえ	ぶた肉 はんぺん さけ	牛乳	にんじん 赤しそ 玉ねぎ もやし キャベツ	こんにやく ごぼう 玉ねぎ もやし キャベツ	ご飯 さとう じゃがいも	油	594	745	新じゃがいもは、春から初夏に旬を迎えます。皮が薄く、みずみずしい特徴を持ち、通常のじゃがいもよりホクホク感があります。
28	金	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ だいこんづくしあえ アスパラのみそしる あまなつ	とうふ とり肉 油あげ みそ ぶた肉	牛乳	グリーンアスパラ ねぎ 大根葉	玉ねぎ 切り干し大根 たくあん 大根 甘夏 しょうが	ご飯 さとう でんぷん パン粉	油 ごま	608	761	大根づくし和えには、旬の大根と大根葉、大根を加工した切り干し大根とたくあんを使いました。大根はとれる季節や部位によって辛味や甘味が変わります。

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、あさり、卵、大根葉、パセリ、ほうれん草、みつ葉、キャベツ、切り干し大根、白菜、れんこん、玉ねぎ、にんじん、しいたけ、青しそが愛知県産です。

今月は、小松菜、大根、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。

給食実施回数 13回



～ご入学・ご進級おめでとうございます～



新年度が始まりました。お子さんは、これから始まる新しい生活にワクワクドキドキしていることと思います。特に4月は生活環境が変わり、疲れやすい時期でもあります。楽しい学校生活を送るためには、健康が第一です。お子さんが健やかに成長していくために、栄養バランスのよい給食を提供したいと思います。ご家庭でも、早寝早起きに心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校できるよう、ご協力をお願いいたします。

給食が始まります



江南市には、2つの給食センターがあり、市内小中学校の給食の副食を作っています。お子さんの給食は、「北部学校給食センター」から届けます。パンやご飯は「東海パン」、めんは「日麺」、牛乳は「協同乳業」から、各学校へ直接配送されます。



学校給食摂取基準

下記の基準をもとにして、献立を作成しています。



栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩
学年	Kcal	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	g	g
小学生	640	24.0	22.0	350	3.0	170	0.40	0.40	20	5.0	2.5
中学生	820	30.0	31.5	450	4.0	300	0.50	0.60	35	6.5	3.0

※小学生は3・4年生を基準に栄養価を算出しています。



小学校は低・中・高学年ごとに主食やおかずの量が変わります。



給食を通して、食育の充実を図りましょう！

日々の給食は、下記のことと考慮して献立を考え、献立表にメッセージを載せています。家庭でも話題にしてみてください。

栄養バランス

主食、主菜、副菜のそろった献立にすることで、様々な栄養素を摂ることができます。給食が日頃の食事の見本となるように心がけています。



感謝の心

食材は、天候や気温などの自然の恵みによって得ることができます。また、給食は運転手、調理員、農家、漁師など、多くの人に支えられていることを忘れないでほしいです。



地場産物の活用

地場産物を活用することは、輸送距離が短いので新鮮な食材が手に入り、環境に優しいです。さらに、地域の産物への愛着や理解を深めてほしいです。



旬

旬の食材は、栄養価が高く、新鮮で安価という利点があります。また、料理から季節を感じられるように献立を考えています。



郷土料理

郷土に伝わる料理を知ることで、その土地の自然や歴史を知ることにつながります。さらに、地域の食文化を継承してほしいという願いがあります。



食文化の継承

昔から、お祝いの時には「赤飯」、節分には「豆まき」など、年中行事と料理は密接な関係にあります。行事食の実施は、日本の伝統的な食文化を後世に継承することができ、その担い手になってほしいです。



日本型食生活

ご飯を主食とし、多種類の魚や野菜を主菜、副菜に取り入れた食生活のことです。国際的に評価されている食事内容で、「だし」など素材の持ち味を生かした給食を献立に取り入れています。



食事のマナー

食器の置き方やはしの持ち方はもちろん、音をたてない食べ方や食事にあそびの会話など、一緒に食べている友達を嫌な気持ちにさせないマナーを身に付けてほしいです。

