



令和4年5月分献立表



【今月の目標 栄養バランスのとれた食事をしよう】

江南市立南部学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価		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 たんぱく質	2群 乳・乳製品 小魚・海藻 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質			
2月	ごはん ぎゅうにゅう ちらしずしのぐ すずきのおやき わかたけじる かしわもち		牛乳	にんじん	れんこん たけのこ かんぴょう しいたけ きゅうり しょうが	ごはん さとう 水あめ		609	761	5月5日は端午の節句です。主に男の子の成長を祝うとともに、将来の出世を願う日です。縁起の良い食べ物として出世魚やたけのこなどがあります。たけのこのまっすぐに伸びる様子から子どもがすくすく成長するようにとの願いがかけられています。
6金	ごはん ぎゅうにゅう ソースカツ ふじかちゃんサラダ こうなんやさいのすましじる	ぶた肉 かまぼこ	牛乳	トマト	キャベツ むらさきキャベツ むらさき玉ねぎ	ごはん パン粉 小麦粉 でんぷん さとう 油		615	788	5月7日は、語呂合わせでこうなんDayです。江南市でとれた大根、小松菜を使ったすまし汁と、江南市のマスコットキャラクター藤花ちゃんを紫色の野菜と花型のかまぼこでイメージしたサラダです。
9月	ごはん ぎゅうにゅう かつおとじゃがいものあまからがらめ あおじそあえ 豆腐とわかめのみそじる	かつお	牛乳	にんじん 青じそ ねぎ	キャベツ 大根 玉ねぎ えのきたけ	ごはん じゃがいも さとう 米粉 水あめ でんぷん 油		575	736	かつおは毎年海を回遊する魚です。日本近海では、春に九州南部から黒潮にのって北上をはじめ、秋に三陸沖あたりまでたどり着き、その後リターンして南下します。そのため、太平洋側の各地で漁獲されます。
10火	ごはん ぎゅうにゅう やきとり アスパラガスとベーコンのわふういため ゆばのおすまし	とり肉 ベーコン	牛乳	グリーンアスパラガス 三つ葉	キャベツ えのきたけ 大根	ごはん 水あめ さとう 油		588	755	アスパラガスは新芽の茎を食べています。芽が出た後、日光に当たるとグリーンアスパラガスに、土を盛って日光に当たらないとホワイトアスパラガスになります。
11水	ごはん ぎゅうにゅう にしんのおかか こうやどうふとはるやさいのたまごとし いとがんでんのあえもの	にしん かつお節 高野豆腐 とり肉 かまぼこ たまご	牛乳	にんじん さやえんどう	レモン ふき 大根 たけのこ 玉ねぎ	ごはん さとう でんぷん		652	835	春野菜とは、春に収穫される野菜のことです。大根や玉ねぎは秋・冬の時期に収穫されたものに比べて、やわらかくみずみずしいのが特徴です。今日は5種類の春野菜を高野豆腐とともに卵でとじました。
12木	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん(にゅうたまごなしタルソース) きゅうりのしおこんぶあえ さぶる	とり肉	牛乳	きゅうり	キャベツ きゅうり	ごはん でんぷん 米粉 さとう 油		714	894	今日は宮崎県の郷土料理です。古くから養鶏が盛んなため鶏肉を使った郷土料理が多くあります。また、温暖な気候をいかして多くの野菜が作られています。
13金	げんまいごはん ぎゅうにゅう ポークカレー フランクフルト さやえんどうのしょうゆマヨサラダ ヨーグルト	ぶた肉 フランクフルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご さやえんどう 赤ピーマン	げんまいごはん じゃがいも カレールウ 油		779	974	5月15日はヨーグルトの日です。ヨーグルトの研究をし、ヨーグルトを世界に広めるきっかけをつけたイリア・メチニコフ博士の誕生日にちなみ制定されました。ヨーグルトは、牛乳を乳酸菌で発酵させて作ります。
16月	ごはん ぎゅうにゅう すぶた チンゲンサイのピリからあえ ちゅうかはるさめスープ	ぶた肉	牛乳	赤ピーマン チンゲン菜	玉ねぎ スッキーニ 黄ピーマン なす きゅうり	ごはん さとう 米粉 でんぷん 油		559	713	酢豚とは、角切りにした豚肉にでんぷんなどの粉をつけて油で揚げ、炒めた野菜とともに甘酢あんをからませた料理です。今日は、5種類の野菜を使用しました。
17火	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき こまつなごまあえ けんちんじる	さば みそ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ごぼう 大根	ごはん さとう 米粉		597	754	さばは主に3種類あり、体の側面と腹側にごまのような斑点のある「ごまさば」、日本の近海でよく獲れる「まさば」、ノルウェーから輸入されることの多い「大西洋さば」です。
18水	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのこうみだれかけ ツナあえ とりつくねじる	生あげ オイルツナ	牛乳	ねぎ ほうれん草	しょうが みょうが きゅうり	ごはん さとう でんぷん 油		610	785	香味野菜とは、料理の味を引き立てたり、香りを添えたりするために使われる野菜のことです。みょうがやしょうがの他にしそやねぎ、玉ねぎなども香味野菜の一つです。
19木	ごはん ぎゅうにゅう にぎすフライ キャベツのあえもの こうなんだいこんのぶたじる	にぎす	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし ごぼう 大根	ごはん パン粉 小麦粉 油		613	787	毎月19日は食育の日です。愛知県瀬尾半島の沖合で漁獲されたにぎすをフライにしました。姿・形がきすという魚に似ていることから、にぎすと名付けられました。
20金	あいちのこめパン ぎゅうにゅう ハンバーグのデミグラスソースかけ チーズサラダ レタスのコンソメスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ	米粉パン じゃがいも でんぷん さとう デミグラスソース		592	754	レタスはサラダなどでよく食べられますが、生食だけでなく、炒め物や汁物などの加熱調理にも向いています。加熱することでかさが減り、量を食べられるだけでなく、甘味が増すともいわれています。
23月	わかめごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに おひたし じゃがいもだんごじる メロン	いわし	牛乳 わかめ	しょうが ほうれん草	しょうが もやし えのきたけ 大根 メロン	ごはん さとう でんぷん 油		605	763	メロンは品種によって4月から9月まで幅広く収穫されます。今の時期には、甘みが強く、みずみずしいアンデスメロンや、果肉がややかためですが、さわやかな甘みのあるタカミメロンなどが出回ります。
24火	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー アンサンブルエッグ まめまめサラダ	ぶた肉 たまご とり肉	牛乳	にんじん トマト かぼちゃ	玉ねぎ えだ豆	ごはん じゃがいも ハヤシルウ さとう 油		687	880	いんげん豆は、色により大きく2種類に分けられます。豆全体が白い白色系は白いいんげん豆とも呼ばれる手亡(てぼう)豆が、色のついた着色系では金時豆が有名です。
25水	ごはん ぎゅうにゅう なすととりにくのさっぱりトマトごまだれ マーマレード ちゅうかあえ	とり肉	牛乳	トマト	にんにく しょうが なす 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり コーン きくらげ	ごはん でんぷん 米粉 さとう 油		737	950	今日のなすと鶏肉のさっぱりトマトごまだれは、古知野中学校の応募献立です。これから旬の時期を迎えるなすとトマトをたっぷり使った献立です。暑い日にもさっぱりと食べられるようにと考えてくれました。
26木	ごはん ぎゅうにゅう あじのてりやき しんじやがのそぼろに わかめのすのもの	あじ ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ ごんにやく きゅうり	ごはん さとう でんぷん 油		604	774	新じゃがいもとは、春先から夏場にかけて収穫されるじゃがいものことです。収穫後、すぐに出荷するため、水分を多く含んでおり、やわらかいのが特徴です。
27金	ソフトめん ぎゅうにゅう ごもくあんかけ いかフライのレモンだれかけ こまつなのあえもの	とり肉 かまぼこ 油あげ いか	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	ほししいたけ 白菜 レモン もやし	ソフトめん でんぷん パン粉 小麦粉 さとう 油		636	720	レモンは、インド原産の果物でみかんの仲間です。一般的な黄色いレモンと、まだ青い状態で収穫したグリーンレモンと呼ばれるものがあります。
30月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき だいこんづくしあえ しんたまねぎのみそじる	ぶた肉	牛乳	しょうが 大根 切りばし大根 たくあん	玉ねぎ	ごはん さとう でんぷん 油		581	749	大根は加工することによって様々な食材に変わります。今日は大根と天日干して作る切干大根、塩漬けて作るたくあんを使用しました。様々な大根の味を楽しみましょう。
31火	ミニロールパン ぎゅうにゅう やきそば にくだんこのケチャップソース(小1コ 中2コ) カラフルサラダ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ しょうが 玉ねぎ グリーンアスパラガス 赤ピーマン	パン やきそばめん パン粉 水あめ でんぷん さとう 油		579	751	やきそばの味付けというと一般的にはソースが多いですが、塩味やめんにあんをかけたあんかけやきそばもあります。また、油で揚げたカリカリのめんにとろみのついた具をかける鹽焼きそばもあります。

◎今月は、ごはん、牛乳、鶏肉、豚肉、にぎす、卵、小松菜、チンゲン菜、ねぎ、三つ葉、きゅうり、玉ねぎ、なす、紫キャベツ、紫玉ねぎが愛知県産です。

給食実施回数 19回

◎今月は、キャベツ、大根が江南市産です。
※材料の都合で食材を変更することがあります。

バランスのよい食事について知ろう!

私たちが元気に生活するために必要な栄養がそろった食事のことを、バランスのよい食事といえます。



主菜

肉、魚、たまご、大豆料理など、たんぱく質を多く含むおかず。筋肉や骨、血液など体をつくるものになる。

果物

ビタミンや食物繊維を多く含む食品。体の調子を整える。

主食

ごはんや麺類、パンなど、炭水化物を多く含む食品。活動をささげるエネルギーのもとになる。

牛乳・乳製品

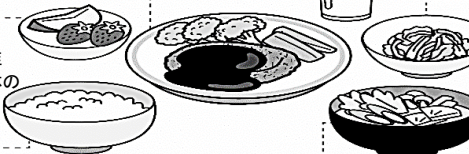
牛乳やヨーグルトなど、カルシウムを多く含む食品。骨をつくるものになる。

副菜

野菜、いも、きのこ、海藻料理など、ビタミン、無機質、食物繊維を多く含むおかず。体の調子を整える。

汁物

みそ汁やスープなど、ビタミン、無機質を多く含む食品。体の調子を整える。



今月の給食費引落し日

5月13日(金) ※前日まで入金をお願いします。

バランスのよい食事にするには...

バランスのよい食事にするためには、「主食」「主菜」「副菜」の3つを基本として料理を組み合わせる方法があります。料理の量や内容によって差はありますが、これらがそろった食事は、栄養のバランスが格段によくなります。また、左のイラストのように汁物や牛乳・乳製品、果物を加えることによって、体に必要な栄養がほぼそろいます。



令和4年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

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 たんぱく質	2群 乳・乳製品 小魚・海藻 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質			
1	水	ごはん ぎゅうにゅう しいらのやさしいあなかけ ごもくまめに かきたまじる	牛乳 しいら 大豆 たまご かまぼこ	赤ピーマン にんじん ねぎ	玉ねぎ たけのこ こんにゃく ごぼう 大根 しめじ	ご飯 さとう でんぷん さとう でんぷん	油 油	584	750	しいらは、成長すると2メートルになります。熱帯から温帯海域に生息し、日本各地で水揚げされています。ハワイではマヒマヒという呼び名で知られています。
2	木	ごはん ぎゅうにゅう とりくのねぎだれやき もやしのゆかりあえ しんじやがとキャベツのみそしる	牛乳 とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	ねぎ にんじん 赤じそ 小松菜	もやし きゅうり たくあん キャベツ	ご飯 さとう じゃがいも	油	598	766	しそには、青じそと赤じそがあります。青じそは、大葉とも呼ばれ薬味等に使用されることが多く、赤じそは梅干しを漬けたり、乾燥ふりかけにしたりして食べられます。
3	金	ごはん ぎゅうにゅう ほきのあげに ほうれんそうとなめたけのあえもの ふだまじる	牛乳 ほき かまぼこ とうふ	ほうれん草 にんじん ねぎ	しょうが キャベツ なめたけ 玉ねぎ	ご飯 でんぷん 米粉 さとう 焼きふ	油	577	736	ほきは、体長120センチ前後の細長い魚です。味は淡泊であさりしており、くせがなく、加熱しても身が縮まないのが、調理スタイルを選ばない魚です。
6	月	ごはん ぎゅうにゅう さばのたつたあげ モロコいんげんのおかかあえ とうにゅうみそしる	牛乳 さば かつお節 とうふ 油あげ とうにゅう みそ	モロコいんげん にんじん ねぎ	しょうが キャベツ 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 でんぷん 米粉 さとう じゃがいも	油	654	832	モロコいんげんは、さやごと食べられるいんげん豆です。さやは幅広く平らで、長さがあるのが特徴です。1年に3回収穫できることから三度豆とも呼ばれます。
7	火	ごはん ぎゅうにゅう たことだいずのあまからがらめ いとかんてんのごまあえ ゆばのすましじる	牛乳 たこ 大豆 寒天 ゆば かまぼこ とうふ	ほうれん草 にんじん 三つ葉	キャベツ 大根	ご飯 米粉 さとう でんぷん さとう	油 ごま	604	778	寒天は、テングサなどの海藻を煮込んで固め、乾燥させて作られます。寒天を溶かし固めてゼリーのように使ったり、水で戻して食べたりします。
8	水	ナン ぎゅうにゅう チーズカレー チーズオムレツ こんにゃくサラダ	牛乳 ぶた肉 大豆 たまご チーズ わかめ	にんじん 小松菜	玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく りんご こんにゃく コーン	ナン カレールウ でんぷん さとう さとう	油	607	759	チーズは、乳たんぱく質(カゼイン)を乳酸菌や酵素の働きで固めたもので、カルシウムが豊富です。今日はオムレツの中にチーズが入っています。
9	木	ごこごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー きくわかめのちゅうかサラダ ちゅうかふうコンスープ	牛乳 ぶた肉 みそ オイルささみ かまぼこ	ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン 白菜 ほししいたけ	五こくご飯 さとう でんぷん さとう でんぷん	油 ごま油	601	769	きくわかめはわかめの茎の部分で、コリコリした食感と歯ごたえがあります。この食感を生かし、サラダなどの和え物や佃煮などで食べられることが多いです。
10	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに ひじきとえだまめのにつけ けんちんじる	牛乳 いわし オイルツナ ちくわ 油あげ ひじき とり肉 とうふ	にんじん ねぎ	うめ えだ豆 こんにゃく 大根 ごぼう しめじ	ご飯 さとう でんぷん さとう		611	782	明日は入梅です。梅雨の時期に獲れるまいわしは1年の内で最も脂がのっており、入梅いわしと呼ばれます。今日は、いわしを梅肉で煮付けにした梅煮です。
13	月	ごはん ぎゅうにゅう とりくのいちじくだれやき はりはりつけ こうなんやさいのみそしる	牛乳 とり肉 とうふ 油あげ みそ	レモン にんじん ねぎ	切りほし大根 きゅうり たくあん えのきたけ 玉ねぎ	ご飯 さとう でんぷん いちじくジャム さとう	油	585	748	いちじくは、プチプチとした食感が特徴です。この食感には、果実の中にあるたくさんの小さな花によるものです。愛知県では春から秋まで生産、出荷されています。
14	火	ごはん ぎゅうにゅう あゆのからあげ ぶたにくとピーマンのいために とうがんじる	牛乳 あゆ ぶた肉 かまぼこ とうふ	ピーマン にんじん ねぎ	玉ねぎ とうがん ほししいたけ しょうが	ご飯 米粉 でんぷん さとう でんぷん でんぷん	油 ごま油	587	756	愛知県は、あゆの養殖生産量全国1位です。県内で特に生産が盛んなのが、豊川市や豊橋市ですが、今回給食では、一宮市産のあゆを出しました。
15	水	あいちのたいこんぼごはん ぎゅうにゅう こめこうじりりハンバーグのわふうたまねぎソース こまつなのあえもの うずらたまごいりすましじる	牛乳 ぶた肉 こんぼ わかめ	大根葉 ほうれん草 にんじん 小松菜 三つ葉	玉ねぎ れんこん キャベツ コーン しめじ 大根	ご飯 さとう パン粉 でんぷん さとう	油	605	761	愛知県は、うずら卵の全国生産量の約7割を占めており、そのほとんどが豊橋市で生産されています。給食で登場するうずら卵も、愛知県産です。
16	木	きしめん ぎゅうにゅう ごんきしめん めひかりのフライ(小2コ 中3コ) だいこんとおおじそのさっぱりあえ	牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ めひかり	にんじん ねぎ 青じそ	ほししいたけ 白菜 大根 きゅうり	きしめん パン粉 小麦粉 さとう	油	605	741	きしめんは、愛知県の郷土料理です。きしめんの名前は、きじ肉を使っていたことから「きじめん」と呼ばれていたことが由来とされています。
17	金	ごはん ぎゅうにゅう なまあげのはちようみそかけ こうなんやさいのおひたし あいちのしらすつみれじる	牛乳 生あげ とり肉 人丁みそ しらすつみれだんご	小松菜 にんじん 三つ葉	しょうが キャベツ 大根 たけのこ	ご飯 さとう でんぷん さとう	油	622	805	愛知県は、しらすの漁獲量全国2位で、篠島を中心に、春から秋にかけて水揚げされます。給食は、愛知県産のしらすを使ったつみれ団子が登場します。
20	月	ごはん ぎゅうにゅう とりとなつやさいのなんぼんづけ しのだあえ あおさじる	牛乳 とり肉 油あげ かまぼこ とうふ	ピーマン 赤ピーマン 小松菜 にんじん 三つ葉	なす しょうが もやし しめじ 大根	ご飯 でんぷん 米粉 さとう さとう	油	600	767	今日の鶏と夏野菜の南蛮漬は、古知野中学校の応募献立です。彩り豊かな夏野菜を使い、暑い夏にも食べやすい酢でさっぱりと仕上げてくださいました。
21	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのごまだれやき いろどりいため なすのみそしる	牛乳 ぶた肉 ハム とうふ 油あげ みそ	にんじん ピーマン ねぎ	玉ねぎ なす 白菜	ご飯 さとう さとう	油 ごま	588	757	いろどり炒めは、小学6年生の家庭科の教科書に載っている料理です。調理方法は、ハムと人参、ピーマン、玉ねぎを千切りに切り、油でいためます。
22	水	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう しらすのフライ(小2コ)のわふうたまねぎソース ポイルやさしい レタスとトマトのスープ さくらんぼ	牛乳 たら ベーコン	にんじん トマト パセリ	キャベツ レタス 玉ねぎ コーン セロリ さくらんぼ	パン パン粉 でんぷん 米粉 油 タルタルソース		638	735	自身魚のフライは、すけとうだらを使ったフライです。自身魚は、脂質が少なく高たんぱくで低エネルギーです。味は淡泊で消化がよいのが特徴です。給食では、フィッシュバーガーにして食べます。
23	木	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご じゃがいものうまに たくあんあえもの	牛乳 たまご ぶた肉 はんぺん	にんじん	玉ねぎ こんにゃく えだ豆 キャベツ きゅうり たくあん	ご飯 でんぷん さとう じゃがいも さとう さとう	油 油	643	816	たくあんは、大根から作られる漬物です。大根を天日干しにしたり、干さずにそのまま塩漬けにしたりして水分を抜き、砂糖や調味液に漬けます。
24	金	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき きゅうりのしおこんぶあえ みょうがのかおりみそしる (セレクト)ピーチゼリー (セレクト)レモンのとうにゅうムース	牛乳 さわら こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり みょうが えのきたけ 玉ねぎ	ご飯 さとう でんぷん ピーチゼリー レモンのとうにゅうムース	油	623 632	773 782	みょうがは生姜の仲間です。一般的によく見るふっくらとしたみょうがは花みょうがとも呼ばれ、香味野菜として食べられます。花みょうがは、高知県でのハウス栽培が盛んで、日本全国の生産量の8割近くを占めています。
27	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき さんしよくあえ かぼちゃのごまみそしる	牛乳 さけ 油あげ みそ	チンゲン菜 にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ えのきたけ こんにゃく 玉ねぎ	ご飯 さとう さとう	油 ごま	567	726	さけは、自身の魚に分類されています。身が赤く見えるのは、エサとなるエビやカニに含まれる赤色の色素を体に蓄積しているためといわれています。
28	火	ごはん ぎゅうにゅう ビーンズカレー アスパラガスとコーンのサラダ れいとうみかん	牛乳 とり肉 大豆 れいとうみかん	にんじん グリーンアスパラガス	玉ねぎ りんご キャベツ コーン みかん	ご飯 じゃがいも カレールウ さとう	油 油	633	800	アスパラガスは、5月から6月ごろが旬の野菜です。いつも食べている部分は、アスパラガスの茎で、よく見るとはかまという三角形の葉がついています。
29	水	ごはん ぎゅうにゅう たちうおのちりずやき けんちよう ぎゅうじる	牛乳 たちうお とうふ 牛肉 みそ	にんじん ねぎ	レモン 大根 ごぼう こんにゃく	ご飯 さとう でんぷん さとう	油 油	655	841	山口県は、本州の一番西の端にあり、三方を海で囲まれています。日本海と瀬戸内海に接しているため、多様な海産物に恵まれ、古くから水産物の盛んな県です。
30	木	ひやしちゅうかめん ぎゅうにゅう ひやしちゅうか(スープ) しゅうまい(小2コ 中3コ) ゴーヤチップス	牛乳 ハム ぶた肉	にんじん ゴーヤ	きゅうり もやし しょうが 玉ねぎ しょうが	中かめん でんぷん さとう 米粉 米粉	油	609	749	ゴーヤは古くから沖縄県で親しまれてきた野菜です。よく目にする緑色のゴーヤは未熟な状態で収穫されたものです。熟すとオレンジ色になります。

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、めひかり、あゆ、卵、うずら卵、じゃがいも、チンゲン菜、三つ葉、なす、青じそ、とうがん、みかん、あおさのりが愛知県産です。

今月は、小松菜、にんじん、ねぎ、キャベツ、大根、玉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。

給食実施回数 22回

6月は、食育月間です

給食では、地元の味が楽しめるよう、愛知県産や江南市産の食材が多く登場します。地元の味を楽しみましょう。



地産地消は環境にやさしい

地元でとれる食材は、輸送時間が短いため新鮮です。また、輸送距離も短いのでCO2の排出量を抑えられ、環境にやさしく、さらには、輸送コストも下がります。地元で獲れた食材を選んで食べましょう。

今月の給食費引落し日

6月7日(火) ※前日までに入金をお願いします。

☆愛知を食べる学校給食週間☆

6月13日(月)～17日(金)は、「愛知を食べる学校週間」です。

令和4年7月分献立表

【今月の目標 夏を元気にのりきる食事をしよう】

江南市立南部学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価		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 たんぱく質	2群 乳・乳製品 小魚・海藻 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質			
1 金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ たこきゅうりのあまずあえ たまふのおすいもの すいか	とりにく たこ かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	しょうが にんにく きゅうり えのきたけ 大根 ほししいたけ すいか	ごはん でんぷん 米粉 さとう 焼きふ	油	664	839	7月2日は半夏生(はんげしょう)です。田植えは半夏生までに終わらせるといわれ、農作業の目安とされています。関西などの地域では植えた稲の根がたこの足のようになりしっかりと根付くようお願い、たこを食べます。	
4 月	ごはん ぎゅうにゅう しょうゆめしのく じゃこてん せつかじ	とりにく たまご じゃこてん とうふ 油あげ ちくわ みそ	牛乳	ごぼう ほししいたけ こんにゃく しょうが 大根	ごはん さとう でんぷん さとう 里いも	油	624	790	愛媛県の西にある宇和海(うわかい)は、沿岸の権現山(ごんげんやま)などから栄養が流れ込むこと、黒潮によって魚が入り込むことなどから好漁場となっています。	
5 火	フォカッチャ(小1コ 中2コ) ぎゅうにゅう ポロネーゼ したびらめのパジルフライ イタリアンサラダ	牛肉 ベーコン したびらめ	牛乳	にんじん トマト パジル トマト 赤ピーマン ルッコラ パセリ	玉ねぎ セロリ にんにく さとう さとう	オリーブオイル 油 オリーブオイル	762	979	今日はイタリアの料理です。イタリアは南部を地中海に突き出した形をしています。そこでとれる魚介類や一年中暖かく、夏の雨の少ない気候を生かしてとれるトマトやオリーブ、小麦を使った料理が有名です。	
6 水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとにらのスタミナみそいため さっぱりほろさめサラダ モロヘイヤのちゅうかスープ	ぶた肉 みそ とりにく とうふ かまぼこ	牛乳	にら 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン もやし たけのこ ほししいたけ	ごはん さとう 春雨 さとう	油 ごま油 ごま	602	769	にらの香り成分であるアリシンには体の疲れをとったり、スタミナを増進したりする働きがあります。豚肉やレバーと一緒に食べるとさらにその働きが高まります。	
7 木	ごはん ぎゅうにゅう はものココロあげ オクラのうめおかかあえ そうめんじる たなぼたゼリー	はも かつお節 とりにく かまぼこ とうふ	牛乳	くきわかめ オクラ にんじん ほうれん草 ねぎ	さとう さとう さとう そうめん 七夕ゼリー	油	664	868	今日は七夕です。中国では七夕の日に無病息災を願い、小麦粉と水からできた菓子をお供えていました。その風習が日本に伝わって変化し、七夕に同じ小麦粉と水から作られるそうめんを食べるようになりました。	
8 金	ごはん ぎゅうにゅう ピリからビビンバのぐ きゅうりのナムル わかめスープ	ぶた肉 とりにく とうふ	牛乳	小松菜 大豆もやし たけのこ 切りほし大根 にんにく 大根 きゅうり にんじん ねぎ 玉ねぎ コーン	ごはん さとう さとう	油 ごま油	602	774	韓国語で「ビビンバ」は混ぜる、「バ」はご飯を意味します。味付けした肉や野菜をご飯の上のせ、混ぜて食べます。今日は豚肉と野菜を混ぜたビビンバの具をご飯と混ぜて食べましょう。	
11 月	ごはん ぎゅうにゅう さばのしおやき どっこいしよかぶのあえもの なすとトマトのみそしる	さば 生あげ みそ	牛乳	にんじん トマト ねぎ	さとう さとう	油	572	729	小学1年生国語で学習する「おおきなかぶ」に登場する白いかぶを漬物にして和え物に入れました。物語の「うんとこしょ、どっこいしょ」の掛け声に合わせて名前を付けました。	
12 火	あいちのツイストパン ぎゅうにゅう オムレツのトマトソース カラフルサラダ シュルマカロニのコンソメスープ	たまご ウインナー	牛乳	トマト 赤ピーマン にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 枝豆 大根 マッシュルーム	パン さとう でんぷん さとう マカロニ じゃがいも	油 オリーブオイル	658	896	マカロニはさまざまな形があり、それぞれ名前があります。今日のシュルマカロニは貝殻のような形をしており、コンキリエとも呼ばれます。イタリア語で貝殻という意味です。
13 水	むぎごはん ぎゅうにゅう なつやさいカレー ジャキジャキポテトサラダ れいとうみかん	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ ビーマン トマト にんじん	玉ねぎ セロリ なす スッキーニ りんご コーン 枝豆 みかん	麦ご飯 カレー粉 じゃがいも さとう マヨネーズ	625	795	夏野菜は水分を多く含み、体を冷やしてくれます。また旬の野菜は、他の季節にとれるものよりも栄養価が高いものもあります。今日のカレーには5つの夏野菜が入っています。	
14 木	ごはん ぎゅうにゅう とびうおのたつたあげ(小1コ 中2コ) なすとぶたひきにくのかおりいため やさいたっぷりしるみそしる	とびうお ぶた肉 油あげ 生あげ みそ	牛乳	青じそ にんじん 小松菜 ねぎ	しょうが なす しょうが 玉ねぎ キャベツ	ごはん さとう でんぷん 米粉 さとう じゃがいも	油 ごま油	621	819	なすとぶたひきにくのかおりいためは古知野東小学校の応募献立です。夏野菜のなすやさわやかなかおりのかきそを使った、暑い夏にぴったり料理です。
15 金	ひやしうどん ぎゅうにゅう サラダうどん(めんつゆ) にくだんご(小2コ 中3コ) ゴーヤとかぼちゃのチップス	オイルささみ とりにく	牛乳 わかめ	にんじん ゴーヤ かぼちゃ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ ごぼう しょうが	白玉うどん さとう でんぷん さとう 米粉 油	626	777	給食のチップスは、カリッと仕上がるように、米粉をまぶして油で揚げています。今日はゴーヤとかぼちゃを薄くスライスしてチップスにしました。	
19 火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのうめしそいため じゅうろくさきげのごまあえ とうがんのみそしる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	青じそ 十六ささげ にんじん ねぎ	うめ もやし とうがん	ごはん さとう でんぷん さとう ごま	油 ごま	600	769	今日は食育の日です。十六ささげは、あいちの伝統野菜の一つで、稲沢市や愛西市で多く生産されています。名前の通り、一つの長いさやの中に16個の豆が入っています。
20 水	ごはん ぎゅうにゅう うなたまちらしのぐ とりにくとなつやさいのおろしだれ ゆばのおすまし シューアイス	うなぎ たまご とりにく ゆば かまぼこ とうふ	牛乳	ほうれん草 にんじん 赤ピーマン にんじん 三つ葉	きゅうり れんこん たけのこ かんぴょう しいたけ 玉ねぎ スッキーニ 黄ピーマン 大根 えのきたけ	ごはん さとう 水あめ でんぷん さとう 米粉 でんぷん シューアイス	油	785	975	23日は土用の丑の日です。土用の丑の日は夏だけではなく、年に4回あります。その中でも暑さが厳しい夏の土用の丑の日にうの付く食べ物を食べると夏バテしないといわれています。今日はうなぎと玉ちらしに、うなぎときゅうりが入っています。

● 今月は、ご飯、牛乳、豚肉、うなぎ、じゃがいも、三つ葉、大根、十六ささげ、なす、とうがん、青じそ、すいかが愛知県産です。 給食実施回数 13回
● 今月は、ねぎ、小松菜、人参、玉ねぎが江南市産です。
※材料の都合で食材を変更することがあります。

今月の給食費引落し日
7月7日(木) ※前日までに入金をお願いします。

暑さに負けずに丈夫な体をつくりましょう

日増しに暑さも厳しくなり、いよいよ夏本番です。暑い夏を元気に乗り切るためには、日頃から規則正しい食生活を心がけることが大切です。1日3回の食事をバランスよく食べるとともに、こまめな水分補給をし、暑さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

暑い夏を元気に過ごすためのポイント!

<p>朝ごはんをしっかりと食べる</p> <p>一日をスタートさせるための大切なエネルギー源となり、生活のリズムを整えます。</p>	<p>夏野菜をたっぷり食べる</p> <p>夏野菜にはビタミン類や水分が豊富に含まれていて、夏バテ予防や水分補給に役立ちます。</p>	<p>こまめに水分補給をする</p> <p>水分補給に心がけると熱中症の予防につながります。水やお茶などこまめに補給することが大切です。</p>	<p>冷たい物をとり過ぎないように注意する</p> <p>冷たい物をとり過ぎると胃腸を弱め、食欲が落ちて、夏バテの原因になります。とり過ぎに注意しましょう。</p>
---	--	---	---

募集 みなさんのおすすめ料理を給食に!

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? 「暑い夏にピッタリ!」「寒い時は温まる!」などの季節に合った料理を募集します。

テーマ:「みんなと食べたい! みんなに食べさせたい! 野菜たっぷり給食!」

期間: 7月1日(金)~9月1日(木)
方法: 学校に応募用紙があります。
審査: 方法... 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、令和5年度の給食に登場します)

内容...
・愛知県や江南市の野菜を使った料理
・家庭でよく作られ、工夫されている料理
・テーマを生かした料理
・学校給食に取り入れやすい料理

募集 夏休み親子料理教室

日時: 7月30日(土) 午前10時~午後1時30分
(受付は午前9時30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12組 (保護者1名に対して児童・生徒2名まで)
※小学2年生以下のお子様の同伴は、安全上の問題によりご遠慮ください。

内容: 「いつものおかずにひと工夫! ~夏野菜を取り入れよう」
・夏の炊き込ご飯
・夏野菜のココロ炒め
・いわしの梅しそパン粉焼き
・季節のフルーツアイス

参加料: 一人500円
持ち物: エプロン バンダナ マスク ふきん タオル
筆記用具 水筒

申込方法: 7月4日(月)~6日(水) 午前9時~午後5時
北部学校給食センター (tel: 55-1846) 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。
★ 新型コロナウイルスの感染状況によって、中止となる場合があることをご承知おきください。