



平成 21 年 5 月分 献立表

江南市南部学校給食センター

日 曜	献 立 名		主な材料とそのはたらき			エネルギー (kcal)	メッセージ
			血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの		
1 金	(小)ごはん	たけのこのうまに	牛乳 とり肉 はんぺん	たけのこ こんにゃく	ご飯 油 さとう	710	今月は、卵、豚肉、ねぎ、みつば、キャベツ、玉ねぎ、パセリ、ブロッコリーが愛知県産です。大根、きゅうりは、江南市産です。
	ぎゅうにゅう	さんまのぎんがみやき	さんまのぎんがみやき	にんじん ごぼう	ちまき		
7 木	(中)ごはん	たけのこのうまに	牛乳 とり肉 はんぺん	たけのこ こんにゃく	ご飯 油 さとう	858	1日 5月5日の子どもの日です。子ども達の健やかな成長を願ってちまきをつけました。たけのこは一年中食べられますが、春にとれるたけのこが一番おいしく食べられます。
	ぎゅうにゅう	さわらのごまみそかけ	さわら みそ	にんじん ごぼう	ちまき でんぶん ごま		
8 金	わかめごはん	かきたまじる	牛乳 わかめ 卵	にんじん	ご飯 でんぶん 油	865	8日 大豆とえびのごまがらのえびは、殻(カラ)ごと食べられる小えびを使います。カルシウムがとれ、骨や歯を丈夫にします。
	ぎゅうにゅう	ミンチカツ	とり肉 かまぼこ 豆腐	にんじん たまねぎ	さとう でんぶん 油		
11 月	クロスロールパン	やさしいスープ	牛乳 フランクフルト	たまねぎ にんじん	パン じゃがいも	801	12日 ひじきまぜご飯は、具とご飯を混ぜて食べましょう。ひじきは、鉄分、カルシウム、食物せんいが多く、貧血や便秘予防に効果があります。ひじきやわかめ、こんぶなどの海藻は、野菜と栄養成分が似ていることから、「海の野菜」ともいわれています。
	ぎゅうにゅう	やさしいスープ	牛乳 フランクフルト	たまねぎ にんじん	さとう でんぶん		
12 火	ひじきまぜごはん	あつやきたまご	牛乳 とり肉 かまぼこ	にんじん みつば	麦ご飯 油 ごま	721	14日 美生柑(みしょうかん)は、愛媛県で作られている、今が旬のジューシーな果物です。
	ぎゅうにゅう	あつやきたまご	豆腐 豚ひき肉 ひじき	にんじん たまねぎ	さとう		
13 水	バターロールパン	ポテトのクリームスープ	牛乳 スキムミルク	パセリ たまねぎ	パン じゃがいも	1006	19日 毎月19日は「食育の日～おうちごはんの日～」です。春の潮干狩りの主役ともいえるあさりには、コハク酸というまみ成分が多いため、おいしいですがです。
	ぎゅうにゅう	ポテトのクリームスープ	ベーコン ツナ(まぐろ)	にんじん ごぼう きゅうり	小麦粉 バター 油		
14 木	ごはん	はつぽうさい	牛乳 豚肉 いか	干しいたけ キャベツ	ご飯 油 でんぶん	819	21日 ヨーロッパでは、アスパラが出まわると、春の訪れと言われるほど、春を代表する野菜です。アスパラには、体力の回復に役立つアスパラギン酸が多くふくまれていて、アスパラの名前の由来にもなっています。
	ぎゅうにゅう	あじのあまずあんかけ	うずら卵 あじの唐揚げ	にんじん たまねぎ	さとう		
15 金	ミニロールパン	やさしいスープ	牛乳 豚肉 いか	キャベツ たまねぎ	パン 焼きそば 油	777	22日 かきあげうどんは、山菜の汁に、うどんとかきあげを入れて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	グリーンサラダ(マヨネーズ)	ハム	にんじん しょうが きゅうり	マヨネーズ		
18 月	わかめごはん	ぎゅうにくのごもくに	牛乳 わかめ 牛肉	こんにゃく ごぼう	ご飯 油 さとう	760	25日 カツオは、えさを求めながら海を回遊している魚です。血合肉とよばれる鉄分の多い肉があり、貧血予防に効果があります。5月になると脂のり、おいしくなります。
	ぎゅうにゅう	さかなハンバーグのおろしかけ	はんぺん さんが焼き	にんじん たけのこ			
19 火	ごはん	あさりのみそしる	牛乳 あさり 豆腐	えのきたけ ねぎ	ご飯 油 でんぶん	787	26日 ミックス豆には、アーモンド、スパニッシュ、カシューナッツ、ガルパンゾが入っています。ガルパンゾは、豆のつぶがひよこの顔に似ているので、ひよこ豆ともよばれます。
	ぎゅうにゅう	ミートコロッケ	わかめ みそ	たけのこ グリンピース	さとう でんぶん		
20 水	スライスパン	ひよこまめのスープ	牛乳 ベーコン	にんじん たまねぎ	パン ひよこ豆 油	836	27日 ナン&カレーは、ナンにカレーのルウをつけて食べましょう。
	ぎゅうにゅう	ぶたにくのチーズまきフライ	豚肉のチーズまきフライ	にんじん しょうが	じゃがいも		
21 木	ハヤシライス	とろろさきとアスパラのいためもの	牛乳 牛肉 とろろさき	たまねぎ にんじん しょうが	麦ご飯 じゃがいも	779	28日 中学校のセレクト給食です。
	ぎゅうにゅう	キウイフルーツ	キウイフルーツ	グリンピース グリーンアスパラ	油 さとう でんぶん		
22 金	かきあげうどん	ゆかりあえ	牛乳 とり肉 かまぼこ	山菜 干しいたけ	白玉うどん 油	703	29日 みそラーメン(ちゅうかめん)ぎゅうにゅう
	ぎゅうにゅう	いちごヨーグルト	油揚げ かきあげ	にんじん ねぎ			
25 月	ごはん	チンゲンサイとうふのスープ	牛乳 豆腐 かつお	チンゲンサイ にんじん	ご飯 でんぶん	788	
	ぎゅうにゅう	かつおのケチャップソースかけ	型ぬきチーズ	たまねぎ しょうが	油 さとう		
26 火	(小)ごはん	にくじゃが	牛乳 豚肉 さわら	にんじん たまねぎ	ご飯 じゃがいも	720	
	ぎゅうにゅう	さんまのぎんがみやき	みそ	こんにゃく	さとう 油 でんぶん		
27 水	(中)ごはん	にくじゃが	牛乳 豚肉	にんじん たまねぎ	ご飯 じゃがいも	893	
	ぎゅうにゅう	さんまのぎんがみやき	さんまのぎんがみやき	こんにゃく	さとう 油 ミックス豆		
28 木	ナン&カレー	にんじんサラダ	牛乳 豚ひき肉	たまねぎ にんじん きゅうり	ナン じゃがいも	772	
	ぎゅうにゅう	フルーツヨーグルト	ヨーグルト	グリンピース コーン	油 さとう オリーブ油		
29 金	(小)ごはん	かにたまスープ	牛乳 かに 卵 豆腐	みかん バイリン 黄桃	ご飯 でんぶん	600	
	ぎゅうにゅう	しろみぎかなのアーモンドあげ	白身魚のアーモンド揚げ	にんじん ねぎ	油		
29 金	(中)ごはん	かにたまスープ	牛乳 かに 卵 豆腐	にんじん ねぎ	ご飯 でんぶん	767	
	ぎゅうにゅう	のりふりかけ	白身魚のアーモンド揚げ		油		
29 金	みそラーメン	はるまき	牛乳 焼き豚 みそ	にんじん キャベツ	中華めん 油	735	
	ぎゅうにゅう	ハネジューメロン	春巻	もやし ねぎ とうもろこし			

*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 18回

栄養素のバランスをとるには・・・

- 間食や夜食をやめて、朝・昼・晩、きちんと食事をする。
- 食品を色とりよく組み合わせて食べる。
- 肉や魚を食べるときは、その2倍以上の野菜をいっしょに食べる。
- 下の食品群から、最低一品ずつは必ずとる。

食品群 赤・・・肉、魚、とうふなどの大豆製品、牛乳・乳製品、海草
黄・・・ご飯、パン、うどん、いも、砂糖、油
緑・・・野菜、果物



応募献立



・ 献立紹介 『たけのことグリンピースの炒め物』 19(火)

色どりが、鮮やかでさっぱりしています。一お友達の声ー

(布袋小学校の応募献立です。)

・ 献立紹介 『とりさきみとアスパラの炒め物』 21(木)

しょうがの香りをきかせたさっぱり味の炒め物です。一お友達の声ー

(宮田中学校の応募献立です。)