



平成21年6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	小	中	
1月	ごはん 牛乳	やきとりどんぶり あさりのみそしる アスパラサラダ(マヨネーズ)	牛乳 あさり 豆腐 みそ 煮干し粉 とり肉 ハム	えのきだけ ねぎ ビーマン アスパラ コーン	ご飯 水あめ 砂糖 マヨネーズ	641 800	今月は豚肉(豚ひき肉)・卵・れんこん ねぎ・キャベツ・オクラ・小松菜・大根・ たまねぎ・なす・白菜は愛知県産です。 ビーマン・なす・きゅうり・ねぎは江南市 産です。
2火	わかめごはん 牛乳	オクラのスープ いわしのなんぼんづけ きんぴらごぼう	牛乳 とり肉(ささみ) いわし 牛肉 わかめ	オクラ たまねぎ セロリ コーン しょうが ねぎ ごぼう にんじん	ご飯 でんぶん 油 砂糖 ごま油 ごま	691 858	
3水	ミルクロールパン 牛乳	トマトスープ てばとのふくめに 小1コ中2コ かんそうブルーノ 小2コ中3コ	牛乳 豚肉 とり肉(手羽元)	たまねぎ にんじん トマト セロリ パセリ ねぎ ブルーノ	パン ジャがいも 砂糖	610 893	今月は食育月間で、19日は「食育の日」 ～おうちでごはんの日～です。
4木	むぎごはん 牛乳	ドライカレー ゆでぶたのゴマだれあえ びわ	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 豚肉	にんじんたまねぎセロリビーマン グリーンピース しょうが にんにく キャベツ きゅうり コーン びわ	麦ご飯 小麦粉 砂糖 練りごま ごま油	663 823	1日 ビーマンはナス科の植物です。フランス 語で「ビマン」といいますが呼び名 になりました。ビタミンを多く持っている 野菜です。 アスパラは太陽の光をいっぱい浴びて 緑色に育ったものを「グリーンアスパラ ガス」といい、缶詰などには土をかぶせ た、白いアスパラもあります。
5金	こがたロールパン 牛乳	やきそば さかなのかんにるに 小中2コ フルーツミックス	牛乳 豚肉 いか はんぺん 寒天 魚の甘露煮	キャベツ にんじん しょうが 干しいたけ 黄鮎 みょうろ パイン パナナ	パン 焼きそば 油 砂糖	686 805	
8月	ごはん 牛乳	とろろ汁 ちらしずしのぐ まつなとごさかないため	牛乳 とり肉 かまぼこ た作り ツナ(マグロ) 油揚げ 豆腐	にんじん ねぎ 小松菜 きゅうり しょうが れんこん しいたけ	ごはん でんぶん 油 砂糖 ごま ごま油	557 694	アスパラは太陽の光をいっぱい浴びて 緑色に育ったものを「グリーンアスパラ ガス」といい、缶詰などには土をかぶせ た、白いアスパラもあります。
9火	ごはん 牛乳	にんじん さくらんぼ 小2コ中3コ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 煮干し粉 大豆 昆布	ごんにやく にんじん ねぎ ごぼう さくらんぼ	ご飯 里芋 砂糖 水あめ	549 688	
10水	サンドイッチ(ハンズパン) 牛乳	ハンバーガー (ハンバーガー・スライスチーズ・ケチャップ) やきそば 小ふきいも	牛乳 豚肉 ハンバーガー スライスチーズ 青のり	キャベツ にんじん セロリ たまねぎ きぬきや	パン 油 ジャがいも 水あめ	690 784	4日 ドライカレーは麦ご飯にかけて食べま しょう。びわは冬に白い花をつけ、果実 は球形で黄色に熟し、大きな種がある 甘い果物です。
11木	(小)ごはん 牛乳	ごうどうふのたまごとし さばのきんがみやき とさあ	牛乳 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 花かつお さばの銀紙焼き	たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし ごんにやく キャベツ	ごはん 砂糖 でんぶん	714 -	8日 ちらしずしの具は、ご飯によく混ぜて食 べましょう。
12金	(中)ごはん 牛乳	ごうどうふのたまごとし さかなのおろしかけ とさあ	牛乳 高野豆腐 とり肉 かまぼこ 卵 花かつお さわら	たまねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ ねぎ もやし ごんにやく キャベツ 大根	ごはん 砂糖 でんぶん	- 853	9日 さくらんぼは初夏をつける果物として好 まれ、生で食べるほかにシロップで煮て 缶詰にします。
15月	ごはん 牛乳	ワンダンスープ とりにくのかあげ きゅうりぞえ イチゴジャム	牛乳 豚肉 とり肉	にんじん ねぎ もやし たけのこ しょうが にんにく きゅうり 大根	パン ワンダンの皮 でんぶん 小麦粉 油 砂糖 ビーナッツ イチゴジャム	749 907	
16火	むぎごはん 牛乳	にんじん ゆで豆腐のみそかけ(あまみそ) ポイルこんにやく	牛乳 とり肉 ちくわ うずら卵 がんもどき 豆腐 あまみそ	たけのこ にんじん レンコン ごぼう 枝豆 ごんにやく	ご飯 砂糖 ごま油	686 899	10日 ハンバーガーはサンドイッチ(ハンズパン) にハンバーガー・ケチャップ・スライスチ ーズをはさんで食べましょう。 このハンバーガーには、いろいろな食材 が使われています。豚肉・鶏肉・たまね ぎ・キャベツ・にんじん・ふき、全部愛知 果のものを使用しています。
17水	レーズンロールパン 牛乳	おにぎり(のりうめぼし) けんちんじる あげなすのみそかけ	牛乳 とり肉 豆腐 のり 豚ひき肉 みそ	ごんにやく ごぼう 大根 にんじん ねぎ 梅干 なす	麦ご飯 油 砂糖 水あめ	538 672	
18木	ごはん 牛乳	ホワイトシチュー ポテトのチーズやき ゴールデンキウイ	牛乳 ベーコン 生クリーム ポテトのチーズ焼き	たまねぎ にんじん コーン ブルーベリー レーズン ゴールデンキウイ	パン 油 インゲン豆	724 947	
19金	しらたまうどん 牛乳	さけごはん すまじる シューマイ 小2コ中3コ	牛乳 豆腐 かまぼこ さけ 卵 シューマイ	ねぎ いんげん 干しいたけ	ご飯 焼きふ ごま 砂糖	612 794	
22月	ごはん 牛乳	カレーうどん ポテトとベーコンのいためもの ブルム	牛乳 とり肉 かまぼこ 油揚げ ベーコン	にんじん ねぎ ビーマン ブルム	うどん 油 でんぶん ジャがいも	651 764	15日 ゆで豆腐とポイルこんにやくに、甘みそ をかけて食べましょう。
23火	ごはん 牛乳	はっほうさい さけのかおりやき オレシ	牛乳 豚肉 いか うずら卵 さけ	干しいたけ たけのこ はくさい たまねぎ にんじん パセリ トマト にんにく レモン オレンジ	ご飯 油 でんぶん 砂糖 オリーブ油	641 797	16日 おにぎりは、のりに麦ご飯、梅干をのせ にぎって食べましょう。 (手はきれいに洗いましょう)
24水	(小)クロスロールパン 牛乳	さんしよくだんぶり こしる ひじきのふくめに かんそうごさかな	牛乳 大豆 豆腐 みそ 煮干し粉 ツナ(マグロ) ひきき 卵 豚ひき肉 乾燥小魚(いわし)	たけのこ にんじん ごんにやく	ご飯 砂糖 ごま油	654 818	19日 ブルムは西洋スモモのことで、ほのかな すっぱさと甘味を持つジューシーな果 物です。
25木	(中)クロスロールパン 牛乳	オニオンスープ さかなとレバーのかわりあげ フローズンヨーグルト	牛乳 ベーコン うずら卵 ホキ とりレバー みそ フローズンヨーグルト	コーン たまねぎ にんじん パセリ	パン でんぶん 油 小麦粉 砂糖	804 736	23日 三色丼は、ご飯の上に具をのせて食べ てください。
26金	ごもくごはん 牛乳	オニオンスープ きたまじる とりにくとカシューナッツのいために グレープフルーツ	牛乳 卵 とり肉 かまぼこ わかめ	コーン たまねぎ にんじん パセリ	パン でんぶん 油 小麦粉 砂糖	592 746	24日 フローズンヨーグルトの箱の中に、ドライ アイスが入っています。取り扱いには十分 注意をしてください。
29月	ちゅうかめん 牛乳	にんじん たこのからあげ ゆでじゃがのマヨネーズぞえ(マヨネーズ)	牛乳 豚肉 かまぼこ たこのからあげ	にんじん こまつな コーン ねぎ 干しいたけ パセリ	中華めん でんぶん 油 ジャがいも マヨネーズ	680 782	29日 アイスクリームの箱の中に、ドライアイス が入っています。取り扱いには十分注 意をしてください。
30火	むぎごはん 牛乳	マール マール アイスクリーム	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ ハム アイスクリーム	にんじん ねぎ しょうが もやし きゅうり	麦ご飯 油 砂糖 ごま油 でんぶん	676 821	
	(小)ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろに やきさかなのおろしかけ きゅうりとわかめのすのもの	牛乳 豚ひき肉 さわら わかめ ツナ(マグロ)	にんじん たまねぎ ごんにやく グリンピース だいこん きゅうり レモン	ご飯 ジャがいも 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	723 -	
	(中)ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろに さばのきんがみやき きゅうりとわかめのすのもの	牛乳 豚ひき肉 わかめ ツナ(マグロ) さばの銀紙焼き	にんじん たまねぎ ごんにやく グリンピース きゅうり レモン	ご飯 ジャがいも 砂糖 でんぶん ごま油 ごま	- 897	

*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

じょうぶな歯を作ろう

6月4日から10日は、歯の衛生週間です。むし歯のない、じょうぶな歯を作るためにはどうすればいいのでしょうか？

歯を強くする食べ物

牛乳 小魚 海そう など、カルシウムの多いもの

にんじん ほうれん草 トマト など、ビタミンA・Cの多いもの

肉 魚 卵 など、たん白質の多いもの

歯をじょうぶにするためには、いろいろなものを食べることが大切です。また、よくかんで食べることで、強いあごじょうぶな歯が作られます。やわらかいものばかりでなく、硬い食べ物も食べるようにしましょう。食べた後は、むし歯にならないよう、しっかり歯みがきをしましょう。

～ 応募献立 ～ 献立紹介

『とり肉とカシューナッツのいために』(25日)

ミネラルが豊富なカシューナッツと、とり肉、野菜をいためた栄養たっぷりの一品です。(北部中学校の応募献立)

～ 6月19日は、「愛知を食べる学校給食の日」です ～

毎月19日は、食育の日です。なかでも、食育月間である6月の19日を「愛知を食べる学校給食の日」としています。江南市でも、江南市産の野菜や愛知県産の食材をとりいれています。地域の野菜を味わって食べましょう。

