



平成 22 年 3 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 みそおでん おひたし りんご	牛乳 豚肉 うずら卵 生揚げ はんぺん みそ	だいこん こんにやく はくさい りんご もやし	ご飯 さといも さとう ごま	638	789	今月は、チンゲンサイ・パセリ・ほうれん草 キャベツ・きゅうりが愛知県産です。 ねぎ・なばなは、江南市産です。
2 火	クロワッサン じゃがいものスープに やきハンバーグ(ケチャップ) ぎゅうにゅう コーンのいためどえ	牛乳 ベーコン うずら卵 ハンバーグ	たまねぎ にんじん パセリ コーン	パン じゃがいも 油 バター	543	620	1日 みそおでんのみそは豆みそで、大豆のみ を主原料としています。その他、米みそ、 麦みそは、大豆にこうじカビと塩を加えて タルの中でつくります。
3 水	ごはん あなごいりちらし すましじる ぎゅうにゅう あつやきたまご さんしよゼリー	牛乳 あなご 厚焼卵 豆腐 油揚げ わかめ	たけのこ れんこん にんじん かんぴょう 干しいたけ しょうが ねぎ えのきたけ	ご飯 ごま 三色ゼリー	625	765	地方によって、材料や塩がけんがちがう ので、全国にいろいろな種類のみそがあり ます。
4 木	ミニロールパン やきそば あんにとろろ チーズいりこざかな ぎゅうにゅう	牛乳 豚肉 いか ちくわ 杏仁豆腐 チーズ入り小魚	キャベツ にんじん みかん パイン 黄桃	パン 焼きそば 油	664	782	
5 金	(小)ごはん みそしる さばのてりやき あおじそあえ ぎゅうにゅう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ さばの照り焼き	ねぎ だいこん キャベツ にんじん 青じそ粉	ご飯	540	876	3日 ひなまつりにちなんで、あなご入りちらし ずし、三色ゼリーをつけました。 ちらしずしは、おもに東日本では刺身な どをずし飯の上に並べ、西日本では生も のを使わずに、さまざまな具を細かく切 ったものをずし飯にのせたり、または混ぜ 込んだずしのことだと言われています。
	(中)せきはん (くるごま) えびひらきフライ(ソース) あおじそあえ ケーキ ぎゅうにゅう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ えびひらきフライ	ねぎ だいこん キャベツ にんじん 青じそ粉	ご飯 小豆 ケーキ もち米 油 黒ごま			
8 月	(小)ごはん にゅうめん さけのおやき ぎゅうにゅう こんぶあえ 塩昆布	牛乳 かまぼこ 油揚げ うずら卵 さけ こんぶあえ	にんじん ねぎ はくさい 干しいたけ もやし	ご飯 ゆずめん 油	554		5日(中学校) 卒業のお祝い献立です。 赤飯に、黒ごまをかけて食べてください。
9 火	スライスパン ロースカツ(ソース) ぎゅうにゅう スバゲティソーサー チョコクリーム	牛乳 ベーコン ロースカツ	にんじん キャベツ たまねぎ マッシュルーム パセリ コーン グリンピース	パン 油 スバゲティ チョコクリーム	810	974	
10 水	むぎごはん カレーライス なばなのサラダ(マヨネーズ) ぎゅうにゅう はるか	牛乳 牛肉 ツナ(まぐろ)	たまねぎ にんじん りんご なばな コーン キャベツ はるか グリンピース	麦ご飯 じゃがいも 油 マヨネーズ	720	894	
11 木	ごはん けんちんじる きんぴらにくだんご 小中2コ ぎゅうにゅう いんげんのごまあえ	牛乳 とり肉 豆腐 きんぴら肉団子	こんにやく だいこん にんじん ごぼう ねぎ いんげん	ご飯 さとう ごま	579	699	8日 さけは、現在では、養殖や稚魚放流事業 の成功によって漁獲量も安定し、日本人 が「最もよく食べる魚」「なじみのある魚」 「好きな魚」になっています。
12 金	ソフトめん ミートソースかけ ツナサラダ(マヨネーズ) ぎゅうにゅう オムレツ	牛乳 豚ひき肉 チーズ ツナ(まぐろ) オムレツ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく キャベツ コーン	ソフトめん さとう マヨネーズ	776	832	
15 月	ごはん ちんげんさいのスープ とりにくのレモンソースかけ ぎゅうにゅう もやしのナムル	牛乳 ベーコン とり肉	チンゲンサイ たまねぎ 干しいたけ レモン もやし にんじん コーン	ご飯 でんぶん 油 ごま油 さとう	690	854	10日 果物のはるかは色が、レモン色です。皮 は少しゴツゴツしていて、お尻のまわりの 丸いリングが特徴です。
16 火	サンドイッチロール ホットドック(フランクフルト、キャベツソー ケチャップ) いちごヨーグルト ぎゅうにゅう コーンクリームスープ	牛乳 ベーコン 生クリー フランクフルトソーセージ いちごヨーグルト	たまねぎ にんじん コーン クリームコーン パセリ キャベツ	パン 油	841	983	
17 水	むぎごはん ハヤシライス モモン、サラダ(ドレッシング)	牛乳 牛肉 生クリーム よりささみ	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり	麦ご飯 じゃがいも 油 ドレッシング さとう	659	815	12日 ソフトめんには栄養を配慮してビタミンB1 B2が強化されています。また、県内産