平成22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	火	むぎごはん 牛乳	ハヤシライス れんこんサンドフライ(ソース) びわ	牛乳 豚肉 生クリーム	たまねぎ にんじん トマト グリンピース びわ れんこんサンドフライ	麦ご飯 じゃがいも 油 さとう	689	878	【6月は、食育月間です。】 今月は、卵、豚肉(角)、小松菜、ねぎ パセリ、にんじん、キャベツ、きゅうり、 たまねぎ、れんこんが愛知県産です。 キャベツ(上旬)大根(上旬)ねぎ(下 旬)は江南市産です。
2	水	ツイストロールパン 牛乳	やきそば ちゅうかふうフルーツミックス かたぬきチーズ	牛乳 豚肉 いか 牛乳寒天 チーズ	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが みかん パイン 黄桃	パン 焼きそば 油	639	754	
3	木	ごはん 牛乳	ちゅうかスープ ビビンバ するめ	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ 牛肉 短冊卵 するめ	にんじん ねぎ 干ししいたけ もやし たけのこ 小松菜	ご飯 さとう ごま油	570	711	1日 びわは5～6月が旬のくだものです。原 産地は中国と言われています。 実の形と葉の形が楽器のびわに似て いることから「びわ」と名づけられまし た。 びわには大きな種があるので、皮をむいてから気をつけて食べてください。
4	金	サンドイッチバンズパン 牛乳	ひよこまめのスープ フィッシュバーガー (さかなフライ・キャベツ・タルタルソース)	牛乳 ベーコン 魚フライ(ホキ)	にんじん たまねぎ コーン マッシュルーム パセリ キャベツ	パン ひよこ豆 油 タルタルソース	677	766	
7	月	むぎごはん 牛乳	とうふのごもくじる さけごはんのぐ つくねくし	牛乳 鶏肉 豆腐 かまぼこ 鮭 いり卵 つくね串	にんじん ねぎ いんげん 干ししいたけ	麦ご飯 ごま さとう	598	755	3日 ビビンバは、ごはんにのせて食べましょう。 明日6月4日～10日は歯の衛生週間です。そこで今月の給食には、丈夫な歯をつくる食べものを、取り入れています。するめは、かめばかむほどおいしい食べものです。しっかりかんで食べましょう。
8	火	わかめごはん 牛乳	コーンたまごスープ えびのチリソースあえ こふきいも	牛乳 ベーコン 卵 えび 青のり	にんじん もやし クリームコーン ねぎ たまねぎ	わかめご飯 でんぷん じゃがいも 油 さとう	621	776	
9	水	クロロールパン 牛乳	だいずのインドに グリーンサラダ(マヨネーズ) ゴールデンキウイ	牛乳 大豆 豚肉 ツナ(まぐろ)	たまねぎ にんじん アスパラガス コーン きゅうり キウイフルーツ	パン じゃがいも 油 マヨネーズ	686	890	
10	木	ごはん 牛乳	ぶたじる てまきごはん《いかスティック(小2本 中3本) にしょくづけ のり》	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いかスティック のり	こんにゃく ごぼう だいこん ねぎ きゅうり 青じそ たくあん	ご飯 里芋 油 ごま	582	750	4日 ひよこ豆は、豆の形がひよこの頭に似ているので、ひよこ豆と呼ばれています。日本では、あまり食べられてはいませんが、インドやスペインなどでは、よく食べられている豆です。
11	金	しらたまうどん 牛乳	ごもくうどん やきはんぺん きりぼしだいこんのにもの	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ はんぺん	にんじん たまねぎ ねぎ 干ししいたけ 切干だいこん	白玉うどん 油 ごま油 さとう でんぷん	548	641	
14	月	ごはん 牛乳	キムチスープ トンゴマドンのぐ えびしゅうまい(小1コ 中2コ)	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 えびしゅうまい	たけのこ もやし キャベツ にんじん 白菜キムチ 干ししいたけ ピーマン たまねぎ ねぎ	ご飯 油 さとう ごま	591	780	9日 大豆は「畑の肉」と言われるくらい栄養が豊富です。生活習慣病を防ぐために、肉ばかりではなく大豆も成長期のみなさんに食べてほしい食品です。
15	火	ごはん 牛乳	ぎゅうにくとこんにゃくのいりに あつやきたまご オレンジ	牛乳 牛肉 かまぼこ 厚焼卵	こんにゃく たまねぎ にんじん しめじ ねぎ オレンジ	ご飯 さとう	593	736	10日 手まきご飯は、のりでご飯といかスティク、二色漬を巻いて食べましょう。
16	水	クロワッサン 牛乳	パンプキンスープ やきウインナー(小2コ 中3コ) ごぼうサラダ(ゴマドレッシング)	牛乳 ベーコン ウインナー スキムミルク ツナ(まぐろ)	かぼちゃ たまねぎ ごぼう きゅうり	パン 油 バター 小麦粉 ごま ごまドレッシング	750	897	14日 「トンゴマドン」は、北部中学校の応募献立です。ご飯にのせて食べましょう。
17	木	ごはん 牛乳	けんちんじる あげなすのごまふうみとりそぼろがけ いわしのかんろに(小1コ 中2コ)	牛乳 豆腐 油揚げ 鶏ひき肉 いわしの甘露煮	こんにゃく だいこん にんじん ごぼう ねぎ なす しょうが	ご飯 油 ねりごま ごま さとう でんぷん ごま油	564	728	17日 「揚げなすのごま風味とりそぼろがけ」は、北部中学校の応募献立です。
18	金	りんごパン 牛乳	ミネストローネ メヒカリのフライ 小2コ 中3コ(ソース) コーンといんげんのバターいため	牛乳 ベーコン メヒカリのフライ	たまねぎ キャベツ にんじん トマト パセリ セロリ コーン いんげん	りんごパン マカロニ 油 バター	537	697	18日 明日19日は、「愛知を食べる学校給食の日」です。そこで今日の給食は、愛知県でとれた、キャベツとたまねぎを使ったミネストローネと、愛知県の三河湾でとれたメヒカリのフライにしました。
21	月	ごはん 牛乳	みそしる さばのてりやき ひじきのふくめに	牛乳 豆腐 油揚げ ひじき わかめ みそ 豚ひき肉 さばの照り焼き(おかか)	たまねぎ ねぎ にんじん えだまめ	ご飯 ごま油 さとう	604	760	23日 たこは、タウリンを多く含んでいます。タウリンは血液をサラサラにしたり、目を良くしたりする働きがあります。 たこのから揚げは、かたいかもしれませんが、よくかんで食べましょう。
22	火	ごはん 牛乳	にくじゃが あじフライ(ソース) つぼづけ	牛乳 豚肉 ちくわ あじフライ	にんじん たまねぎ こんにゃく つぼ漬	ご飯 じゃがいも 油 さとう	676	837	24日 小学校はセレクト給食日です。
23	水	ちゅうかめん 牛乳	とんこつしょうゆラーメン たこのからあげ れいとうみかん	牛乳 豚肉 たこのからあげ	たけのこ もやし にんじん ねぎ にんにく 紅しょうが 冷凍みかん	中華めん 油 ごま	610	703	28日 わらびもちは、一口で飲み込まないように、よくかんで食べましょう。
24	木	(小)ごはん ナムル A プリン 牛乳 B ビーチゼリー	あつあげマーボー ナムル プリン	牛乳 豚ひき肉 生揚げ みそ ハム プリン	なす にんじん たまねぎ もやし ねぎ にんにく しょうが きゅうり	ご飯 さとう ごま油 でんぷん ビーチゼリー	637 623		30日 ナンは、インドやイランなどで食べられているパンのことです。ナンをカレーにつけて食べてください。
		(中)ごはん 牛乳	あつあげマーボー ナムル プリン	牛乳 豚ひき肉 生揚げ みそ ハム プリン	なす にんじん たまねぎ ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり	ご飯 さとう ごま油 でんぷん		796	
25	金	クロスロールパン 牛乳	コーンスープ にこみハンバーグ メロン(アンデスメロン)	牛乳 ベーコン スキムミルク ハンバーグ	コーン たまねぎ にんじん メロン パセリ マッシュルーム	パン さとう 油 小麦粉 バター	759	890	
28	月	ごはん 牛乳	ちくぜんに さんまのぎんがみやき わらびもち	牛乳 鶏肉 うずら卵 はんぺん さんまの銀紙焼	こんにゃく れんこん にんじん たけのこ 干ししいたけ	ご飯 さとう 油 わらびもち	722	886	
29	火	えだまめごはん 牛乳	たまごとかいばしらのスープ ヒレカツ 小1コ 中2コ(ソース) きゅうりのとさあえ	牛乳 貝柱 卵 ヒレカツ かつおぶし	たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり	えだまめご飯 油 でんぷん さとう ごま油	595	748	
30	水	ナン 牛乳	カレー チキンサラダ(ドレッシング) フルーツのゼリーあえ	牛乳 豚ひき肉 ささみオイル漬	たまねぎ にんじん コーン きゅうり グリンピース みかん りんご 黄桃 パイン	ナン 油 じゃがいも ドレッシング	607	776	

＊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

よくかんで食べよう

みなさんはやわらかいものばかり食べていませんか？最近はやわらかい食べ物が増えたため、昔に比べると「かむ回数」が減っています。一口30回を目標に、よくかんで食べましょう。

よくかむと、いいことといっぱい

食べ物の味がわかり、消化もよくなります。

だ液が多く出て、歯に汚れがつきにくくなります。

あごの発達をうながし、歯並びをよくします。

頭の働きを活発にします。

食べすぎを防ぎ、肥満の予防になります。

愛知を食べる学校給食の日

6月19日は「愛知を食べる学校給食の日」です。今年は19日が土曜日なので、18日に設定しました。18日のキャベツ、玉ねぎ、メヒカリは、愛知県でとれたものを使っています。

＊後日資料を配布しますので、ぜひご覧下さい

14日（月）：トンゴマドン

17日（木）：揚げなすのごま風味鶏そぼろがけ

＝北部中学校の応募献立です＝