



平成22年7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 木	ごはん はるさめスープ マーボなす ぎゅうにゅう れいとうみかん	牛乳 豚ひき肉 みそ	たけのこ にんじん 玉ねぎ 干しいたけ なす コーン しょうが 冷凍みかん	ご飯 春雨 さとう 油 ごま油	607	753	今月は卵・うなぎ・じゃがいも・ねぎ なすが愛知県産です。 1日
2 金	レーズンロールパン とうがんカレースープ やきソーセージ 小2コ・中3コ ぎゅうにゅう コーンのいためぞえ	牛乳 とり肉 ソーセージ	玉ねぎ とうがん パセリ コーン にんじん	レーズンパン バター 油	607	845	なすは夏野菜の代表で、ハウスさい ばいはい1年中出回っていますが、露 地さいばいのは6月～9月に多く 出回ります。
5 月	ごはん すましじる とりにくのレモンソースかけ ぎゅうにゅう きゅうりのごましょうゆあえ	牛乳 とうふ 油揚げ わかめ とり肉	えのきだけ ねぎ レモン きゅうり	ご飯 油 ごま ごま油 でんぶん さとう	659	818	2日 とうがんスープは、北部中学校の応募 献立です。
6 火	むぎごはん ハヤシライス オムレツ ぎゅうにゅう アスパラサラダ(マヨネーズ)	牛乳 豚肉 生クリーム オムレツ	玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース キャベツ アスパラガス	麦ご飯 じゃがいも 油 さとう マヨネーズ	685	835	6日 アスパラガスは二種類あります。 ホワイト・アスパラガスは日にあてな いようにどんどん土をよせていくため 白い茎になります。グリーン・アスパ ラガスは十分に日光をあてて育てるた め、緑色になります。
7 水	バターロールパン エッグスープ かぼちゃフライ ぎゅうにゅう キャベツソテー たなぼたゼリー	牛乳 卵 ベーコン	クリームコーン コーン 玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ かぼちゃフライ	パン 油 七タゼリー	773	980	7日7日は七夕です。 給食では七夕ゼリーがつきます。
8 木	ごはん にくじゃが しろごまつくね(小2コ・3コ) ぎゅうにゅう れいとうおうとう	牛乳 牛肉 白ごまつくね	玉ねぎ にんじん 糸こんにやく いんげん 冷凍黄桃	ご飯 じゃがいも さとう 油	676	862	8日 黄桃は黄色い果肉が特徴的な桃で す。白桃は熟してくると、やわらかく なってしまいますが、黄桃の場合は、 熟してもそれほどやわらかくなりませ ん。
9 金	ミニロールパン スパゲッティイタリアン ツナサラダ(マヨネーズ) ぎゅうにゅう アーモンドごきかな	牛乳 豚肉 ウィンナー 粉チーズ ツナ(まぐろ) 小魚(いわし)	たまねぎ にんじん トマト ピーマン キャベツ コーン	パン スパゲッティ アーモンド マヨネーズ 油	616	730	12日 うなぎは黄色い果肉が特徴的な桃で す。白桃は熟してくると、やわらかく なってしまいますが、黄桃の場合は、 熟してもそれほどやわらかくなりませ ん。
12 月	ご飯 みそしる うなたまどん ぎゅうにゅう いんげんのごまあえ	牛乳 うなぎ 短冊卵 とうふ 油揚げ わかめ みそ	ねぎ だいこん いんげん	ご飯 ごま さとう	585	730	12日 うなぎは黄色い果肉が特徴的な桃で す。白桃は熟してくると、やわらかく なってしまいますが、黄桃の場合は、 熟してもそれほどやわらかくなりませ ん。
13 火	ちゅうかめん ひやしちゅうか(ひやしちゅうかスープ) あんにとんどうふ ぎゅうにゅう ポークシューマイ 小2コ・中3コ	牛乳 ツナ(まぐろ) 杏仁豆腐 ポークシューマイ	きゅうり にんじん もやし しょうが みかん パイン 黄桃	中華めん	631	768	13日 うなぎは黄色い果肉が特徴的な桃で す。白桃は熟してくると、やわらかく なってしまいますが、黄桃の場合は、 熟してもそれほどやわらかくなりませ ん。
14 水	えだまめごはん とうふじる さばのぎんがみやき ぎゅうにゅう ゆかりあえ	牛乳 とうふ 油揚げ かまぼこ わかめ さばの銀紙焼き	ねぎ 干しいたけ きゅうり キャベツ ゆかり粉	えだまめご飯	610	737	15日 冷やし中華は、めんと具とスープを 混ぜて食べましょう。
15 木	サンドイッチパンズ ハムカツパーガー (ハムカツ・キャベツソテー・とんかつソース) ぎゅうにゅう ベーコンとじゃがいものスープ キウイフルーツ	牛乳 ハムカツ ベーコン	キャベツ たまねぎ セロリ コーン パセリ ゴールデンキウイ	パン 油 じゃがいも	672	754	15日 ハムカツパーガーは、パンにハムカツ とキャベツをはさんで、とんかつソース をかけて食べましょう。
16 金	むぎごはん カレーライス えびひらきフライ ぎゅうにゅう ドレッシングサラダ アイスクリーム	牛乳 牛肉 えび開きフライ アイスクリーム	にんじん グリンピース 玉ねぎ すりおろしりんご キャベツ きゅうり コーン	麦ご飯 じゃがいも 油 ドレッシング	804	983	

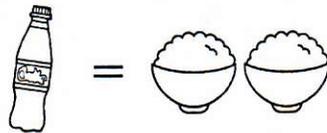
*材料の都合で、献立を変更する場合があります。

給食実施回数 12回

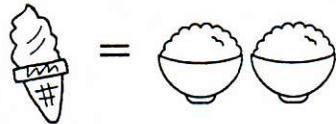


夏の食生活を考えよう!

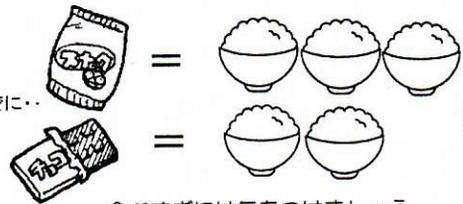
夏になると特においしくなるもの。つつい手かのびすぎていませんか?



ごはんに例えると、いったいどれくらい食べたことになるのでしょうか?



参考までに...



食べすぎには気をつけましょう。

(おやつ目安は、小学校3・4年生でごはん1杯程度です。)



親子料理教室のご案内

日時:平成22年8月7日(土) 9時45分～13時30分
 会場:古知野東公民館
 対象:小学校3年生以上の児童生徒と保護者24組
 (保護者1名に対して児童生徒は2人まで)
 献立内容:ごはん さばの銀紙焼き 切干だいこんのサラダ
 とうがんのカレースープ 牛乳くずもち

参加費:無料
 持ち物:エプロン・ハンダナ・ハンドタオル
 申込方法:7月1日(木)～7月9日(金)の間
 南部給食センター(TEL 0587-55-2230)へ電話申し込み

募集定員に達しましたら締め切ります。

親子いっしょに楽しく料理を作ってみませんか?



あなたのおすすめ料理を給食に!

給食の献立大募集

みなさんの家の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?
 江南市でとれる四季折々の食材を取り入れたおすすめ味の味を教えてください。
 「これがおいしい!」クラスのみんなにも食べてもらいたい!」そんな料理を、学
 校給食を通して友達や先生と一緒に味わってみましょう。

【応募について】

テーマ:江南市でとれる食材を使ったわが家のおすすめ料理
 応募期間:平成22年7月1日(木)～平成22年9月3日(金)
 応募方法:学校に応募用紙があります。提出先等は各学校給食担当の先生
 の指示に従ってください。

入賞作品のうち、学校給食としての調理が可能なものにつきましては、
 平成22年度～23年度の学校給食の献立に採用させていただきます。
 なお、結果につきましては、学校を通して報告いたします。

一江南市でよくとれる食材例一

春:だいこん なばな 夏:なす ピーマン とうがん
 秋:だいこん 冬:ねぎ はくさい にんじん など

