

## 平成23年3月分献立表

江南市南部学校給食センター 主な材料とそのはたらき エネルギ 日曜 献立名 メッヤージ 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 ごもくうどん 牛乳 とり肉 にんじん ねぎ 小松菜 白玉うどん かきあげ 今月は豚肉、小松菜、なばな、ねぎ しらたまうどん にんじん、パセリ、ピーマン、みつば ほうれん草、ブロッコリー、キャベツ、 玉ねぎ 干ししいたけ 615 703 火 かきあげ かまぼこ 油砂糖 もやしりんこ ねりごま いりごま ぎゅうにゅう こまつなのごまあえ コーンクリームスープ りんご 油あげ 玉ねぎ にんじん もやしが愛知県産です。 レーズンロールパン ハンバーグのケチャップソースかけ 681 2 水 ベーコン パセリ コーン 油砂糖 899 越津ねぎは江南市産です。 プロッコリー カリフラワ はなやさいぞえ(ドレッシング) なばなのちらしずし すましじる ハンパーク ぎゅうにゅう ドレッシンク 牛乳 豆腐 白菜 えのきだけ にんじん 大根 ごはん こはん ごぼう入りつくね 越津ねぎ たけのこ れんこん 641 797 こまあえの野菜は小松菜です。 木 ごぼういりつくね(小2コ 中3コ) ひしもち 東京の小松川べりでとれたので「小松 ぎゅうにゅう かんびょう 干ししいたけ なはな いり卵 鮭 ひしもち 牛乳 牛肉 ハム カレーライス 菜」といいます。昔は東京を中心とした 玉ねぎ にんじん 福神清 麦ごはん むぎごはん 一地方の野菜でしたが、今では全国に グリンピース すりおろしりんご 金 ほうれんそうのサラダ(マヨネーズ) じゃがいも 油 4 ふくじんづけ ほうれん草 キャベツ 広まりました。カルシウムはほうれん草 ぎゅうにゅう マヨネース にんじん 干ししいたけ ゆばのすいもの 牛乳 ゆば ーはん の3倍以上含まれており、小松菜の (小)ごはん 576 みつば 大根 もやし パワーは、野菜の機綱級です。 さわらのてりやき 可庭 かすぼう きゅうり ゆかり粉 にんじん 干ししいたけ 月ぎゅうにゅう さわらの照り焼き ゆかりあえ ゆばのすいもの 牛乳 ゆば 赤飯 いちごムース (中)せきはん 菜花のちらし寿司は、古知野中学校 えびフライ(タルタルソース) ゆかりあえ 豆腐 かまぼこ みつば 大根 もやし ごま塩 921 油 タルタルソース ごはん きゅうり ゆかり粉 大根 こんにゃく にんじん ぎゅうにゅう いちごムース ごましお みそけんちんじる の応募献立です。 今日はひなまつり、桃の節句です。 牛乳. 豆腐 こはん ひしもちのピンク色は美しい桃の花、 火 ごぼう 越津ねぎ 玉ねぎ 車いれ 618 8 かれいのあまずあんかけ みそ 白色は雪を、そして緑色は雪解け後 ぎゅうにゅう かれいフライ はるか 油 砂糖 はるか 牛乳 ベーコン チンゲン並 玉わき ゲンサイのクリームに パン じゃがいも の新芽にあふれた大地を・・・つまり クロロールパン 油 小麦粉 663 「春」が来ることを意味しています。 849 水 とりみそオムレツ スキムミルク キャベツ パブリカ またひし形の形は心臓の形を表し、 ぎゅうにゅう カラフルソテーにくじゃが とりみそオムレツ 玉ねぎ にんじん ごはん 四季を通して健康でありますようにと (小)ごはん 675 さばのぎんがみやき 牛肉 いんげん こんにゃく じゃがいれ 油 の願いが込められています。 砂糖 ごまごはん キャベツのあえもの にくじゃが さばの銀紙焼き たくあん キャベツ 玉ねぎ にんじん ぎゅうにゅう 10 木 7日(中学校) (中)ごはん 中学校3年生の皆さん。ご卒業おめで さけのドレッシングやき 牛肉 いんげん こんにゃく じゃがいも 油 砂糖 ごま とうございます。赤飯は、もち米に小豆 キャベツのあえもの 鮭のドレッシング焼き たくあん キャベツ キャベツ めんま きゅうり ぎゅうにゅう をまぜて蒸したもので、主にお祝いの しおラーメン 牛乳、豚肉 ちゅうかめん 席でいただきます。昔から赤い色は 金 玉ねぎ にんじん ねぎ 砂糖 ミックスナッツ 11 だいこんもち なると にんにく 大根もち もやし 越津ねぎ 大根 (ひよこ豆 アーモント カシューナッツ) 邪気を払うとされてきました。卒業生の ぎゅうにゅう ナムル ミックスナッツ とうふじる 牛乳 豆腐 とり肉 わかめごけん 皆さん、これらも何でも食べて元気に (小)わかめごはん 582 油あげ かまぼこ ごぼう にんじん 油 砂糖 自分の夢に向かっていって下さいね。 さけのドレッシングやき ごま油 ごま わかめごはん 月ぎゅうにゅう 鮭のドレッシング焼き 牛乳 豆腐 とり肉 干ししいたけ 越津ねぎ 大根 きんぴらごぼう (中)わかめこはん 砂糖 ごま油 ごま 750 世界中には100種類以上のかれい 油あげ かまぼこ ごぼう にんじん さばのぎんがみやき 干ししいたけ 玉ねぎ 大根 がいるって知っていましたか? 今日のかれいはアプラかれいです。 さばの銀紙焼き ぎゅうにゅう きんぴらごぼう 牛乳. 豆腐 ごはん こはん 油あげ みそ 煮干し粉 油砂糖 種類によっても異なりますが、主に にんじん 15 火 あつやきたまご ひじきのいために 厚焼き卵 ひじき 豚ひき肉 旬は冬です。刺身・煮つけ・蒸し物 越津ねぎ -牛乳のもと ぎゅうにゅう コーヒーぎゅうにゅうのもと ミートソース ポテトフライ(小2コ 中3コ) 玉ねぎ にんじん にんにく グリンピース トマト ソフトめん 油 砂糖 提げ物・焼き物として、そして和食・ 牛乳 豚ひき肉 ソフトめん 812 でんぷん ドレッシング 1056 洋食・中華にと、どんな料理にもびっ 16 水 フレンチサラダ(ドレッシング) キャベツ きゅうり コードんじん えのきだけ たりの平べったい形をした魚です。 ポテトフライ ぎゅうにゅう かたぬきチ ーズ かきたまじる 牛乳 とり肉 (小)せきはん 792 えびフライ(タルタルソース) おひたし わかめ 卵 越津ねぎ ほうれん草 でんぷん 油 ごま塩 いちごム・ ごはん 大根もちは、中国や台湾ではお祝い いちごムース ごましお かきたまじる えびフライ ぎゅうにゅう 白菜 17 木 にんじん えのきだけ の時に欠かせない料理です。大根と 牛乳 とり肉 卵 (中)ごはん ねぎ ほうれん草 米の粉に、干しえびなどを入れて形を さわらのてりやき わかめ 砂糖 ぎゅうにゅう さわらの照り焼き 白菜 でんぷん 作り焼いたものです。日本では飲茶( おひたし キャベツ にんじん 牛到 クロワッサン やむちゃ)としてよく食べられています。 クロワッサン 玉わぎ 大根 パセリ じゃがいも 金 スコッチエッグ(ケチャップ) ウインナ 18 スコッチエッグ コーン いんげん 17日 (小学校) ぎゅうにゅう いんげんとコーンのソテー ビビンバ 牛乳 豆腐 コーン 越津ねぎ もやし ごはん 小学校6年生の皆さん。ご卒業おめで ごはん とうございます。赤飯は、もち米に小豆 火 わかめ 牛ひき肉 干ししいたけ にんじん 砂糖 636 819 22 ちゅうかスープ たけのこ 小松菜 玉ねぎ にんじん 卵短冊 しゅうまい \*生油 を主ぜて蒸したもので、主にお祝いの しゅうまい(小2コ 中3コ) ぎゅうにゅう 席でいただきます。昔から赤い色は 牛乳 豚肉 生クリ ハヤシシチュー なばなのサラダ(マヨネーズ) ミルクロールパン グリンピース トマト じゃがいも 砂糖 754 963 邪気を払うとされてきました。中学生に 23 水 ツナ(まぐろ) りんごヨーグルト なばな コーン キャ マヨネーズ っても元気にがんばりましょう。

\*材料の都合で、献立を変更する場合があります。

りんごヨーグル

給食実施回数 15回

## 銀00部00部食生活をありかえろう!0部00部00

あっという間に1年がすぎ、いよいよ今の学年ですごす最後の月になりました。 この1年間をふりかえってみて、給食時間のすごし方や、毎日の食事の仕方はどうでしたか? 「食生活チェック」でふりかえり、反省してみましょう。

ぎゅうにゅう



3 よくかんで食べま 2 すききらいしないで **仏** はしは正しく持てまし 5 感謝の気持ちをこめ 77 食事の前に手を洗 食べましたか? したかっ t-m? てあいさつができま いましたか? 111 したか? Tute 8 毎日、朝ごはんを 9 1日3食、きちんと食 6 準備や後片付けはき 7まわりに迷惑をかけ 家族や友だちと楽し 食べましたか? べましたか? く食べましたか? ちんとできましたか? ないで食べることがで (A) きましたか?

チェックの結果はどうでした か?×が多かった人はこれから 気をつけるようにしましょう。 給食でも家庭でも、マナーよ く、なんでも食べるようにしま しょう。

## **---- 献立紹介 ---**

3日(木) 『菜花のちらしずし』 古知野中学校の応募献立です。

今が旬の菜花をちらしずし にしました。菜花の緑と、卵 の黄色、鮭のピンク がきれいな春らしい ちらしずしです。