



平成23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 火	しらたまうどん かきあげ ぎゅうにゅう	牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ	にんじん ねぎ 小松菜 玉ねぎ 干しいたけ もやし りんご	白玉うどん かきあげ 油 砂糖 ねりごま いりごま	615	703	今日は豚肉、小松菜、なばな、ねぎにんじん、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、もやしが愛知県産です。 越津ねぎは江南市産です。
2 水	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 ぎゅうにゅう	牛乳 ベーコン ハンバーグ	玉ねぎ にんじん パセリ コーン ブロッコリー カリフラワー	パン 油 砂糖 ドレッシング	681	899	
3 木	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳 豆腐 ごぼう入りつくね いり卵 鮭	白菜 えきのきだけ にんじん 大根 越津ねぎ たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ なばな	ごはん ひしもち	641	797	1日 ごまあいの野菜は小松菜です。 東京の小松川べりでとれたので「小松菜」といいます。昔は東京を中心とした一地方の野菜でしたが、今では全国に広まりました。カルシウムはほうれん草の3倍以上含まれており、小松菜のパワーは、野菜の横綱級です。
4 金	むぎごはん ぎゅうにゅう	牛乳 牛肉 ハム	玉ねぎ にんじん 福神漬 グリーンピース すりおろしりんご ほうれん草 キャベツ	麦ごはん じゃがいも 油 マヨネーズ	667	828	
7 月	(小)ごはん ぎゅうにゅう (中)せきはん ぎゅうにゅう	牛乳 ゆば 豆腐 かまぼこ さわらの照り焼き	にんじん 干しいたけ みつば 大根 もやし きゅうり ゆかり粉	赤飯 いちごムース ごま塩 油 タルタルソース	576	921	3日 菜花のちらし寿司は、古知野中学校の応募献立です。 今日はひなまつり、桃の節句です。ひしもちのピンク色は美しい桃の花、白色は雪を、そして緑色は雪解け後の新芽にあふれた大地を……つまり「春」が来ることを意味しています。またひし形の形は心臓の形を表し、四季を通して健康でありますようにとの願いが込められています。
8 火	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳 豆腐 みそ きれいなフライ	大根 こんにゃく にんじん かぼう 越津ねぎ 玉ねぎ ピーマン はるか	ごはん 里いも 油 砂糖	618		
9 水	クロールパン ぎゅうにゅう	牛乳 ベーコン スキムミルク とりみそオムレツ	チンゲン菜 玉ねぎ キャベツ パプリカ コーン	パン じゃがいも 油 小麦粉 バター	663	849	
10 木	(小)ごはん ぎゅうにゅう (中)ごはん ぎゅうにゅう	牛乳 さばの銀紙焼き	玉ねぎ にんじん いんげん こんにゃく たくあん キャベツ	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ごま	675		7日(中学校) 中学校3年生の皆さん。ご卒業おめでとうございます。赤飯は、もち米に小豆をまぜて蒸したもので、主にお祝いの席でいただきます。昔から赤い色は邪気を払うとされてきました。卒業生の皆さん、これらも何でも食べて元気に自分の夢に向かっていって下さいね。
11 金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	牛乳 豚肉 なると	キャベツ めんま きゅうり 玉ねぎ にんじん ねぎ にんにく 大根もち もやし	中華めん 油 ごま油 砂糖 ミックスナッツ (ひよこ豆アーモンド カシューナッツ)	634	715	
14 月	(小)わかめごはん ぎゅうにゅう (中)わかめごはん ぎゅうにゅう	牛乳 豆腐 とり肉 油あげ かまぼこ 鮭のドレッシング焼き	越津ねぎ 大根 ごぼう にんじん 干しいたけ	わかめごはん 油 砂糖 ごま油 ごま	582		8日 世界中には100種類以上のかれいがいるって知っていましたか？ 今日のかれいはアブラかれています。種類によっても異なりますが、主には旬は冬です。刺身・煮つけ・蒸し物・揚げ物・焼き物として、そして和食・洋食・中華にと、どんな料理にも合ったりの平べったい形をした魚です。
15 火	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳 豆腐 油あげ みそ 煮干し粉 厚焼き卵 ひじき 豚ひき肉	玉ねぎ 大根 にんじん 越津ねぎ	ごはん 油 砂糖 コーヒー牛乳のもと	594	723	
16 水	ソフトめん ぎゅうにゅう	牛乳 豚ひき肉 チーズ	玉ねぎ にんじん にんにく グリーンピース トマト キャベツ きゅうり コーン	ソフトめん 油 砂糖 でんぶん ドレッシング ポテトフライ	812	1056	
17 木	(小)せきはん ぎゅうにゅう (中)ごはん ぎゅうにゅう	牛乳 とり肉 わかめ 卵 えびフライ	にんじん えきのきだけ 越津ねぎ ほうれん草 白菜	赤飯 砂糖 でんぶん 油 ごま塩 いちごムース	792		11日 大根もちらは、中国や台湾ではお祝いの時に欠かせない料理です。大根と米の粉に、干しえびなどを入れて形を作り焼いたものです。日本では炊飯(やむちや)としてよく食べられています。
18 金	クロワッサン ぎゅうにゅう	牛乳 ウィンナー スコッチエッグ	キャベツ にんじん 玉ねぎ 大根 パセリ コーン いんげん	クロワッサン じゃがいも バター	735		17日(小学校) 小学校6年生の皆さん。ご卒業おめでとうございます。赤飯は、もち米に小豆をまぜて蒸したもので、主にお祝いの席でいただきます。昔から赤い色は邪気を払うとされてきました。中学生になっても元気にがんばりましょう。
22 火	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳 豆腐 わかめ 牛ひき肉 卵短冊 しゅうまい	コーン 越津ねぎ もやし 干しいたけ にんじん たけのこ 小松菜	ごはん 砂糖 ごま油	636	819	
23 水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	牛乳 豚肉 生クリーム ツナ(まぐろ) りんごヨーグルト	玉ねぎ にんじん グリーンピース トマト なばな コーン キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 油 マヨネーズ	754	963	

*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 15回

食生活をふりかえろう！

あっという間に1年がすぎ、いよいよ今の学年ですごく最後の月になりました。

この1年間をふりかえてみて、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。



1 食事の前に手を洗いましたか？ ○ ×	2 すききらいしないで食べましたか？ ○ ×	3 よくかんで食べましたか？ ○ ×	4 はしは正しく持てましたか？ ○ ×	5 感謝の気持ちをこめてあいさつができましたか？ ○ ×
6 準備や後片付けはきちんとできましたか？ ○ ×	7 まわりに迷惑をかけないで食べることができましたか？ ○ ×	8 毎日、朝ごはんを食べましたか？ ○ ×	9 1日3食、きちんと食べましたか？ ○ ×	10 家族や友だちと楽しく食べましたか？ ○ ×

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。

