

令和6年5月分献立表

【今月の目標 栄養バランスのとれた食事をしよう】

江南市立北部学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)		メッセージ
		体をつくるもとになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		小	中	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 小魚・海藻 無機質	3群 緑黄色野菜 ビタミン	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質			
1	ごはん ぎゅうにゅう あげどりのレモンソース しらすあえ あわせみそ おちやいりふりかけ	とりにく	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ お茶ふりかけ	レモン きゅうり 玉ねぎ 白菜	ご飯 米粉 でんぷん さとう さとう	油	621	792	八十八夜とは、立春から88日目にあたる日で、今年は5月2日になります。昔から八十八夜に摘んだ新茶を飲むと、一年を健康に過ごせるといわれています。給食ではお茶の葉が入ったふりかけを出します。
2	ごはん ぎゅうにゅう かつおのたつたあげ しんきゃべつのあますあえ わかたけ かしわもち	かつお	牛乳	わかめ にんじん	キャベツ もやし たけのこ えのきたけ	ご飯 でんぷん さとう	油	614	769	5月5日のこどもの日にちなんで献立です。たけのこは真つすぐに伸びる特性と成長の早さから、すくすく成長する縁起物として食べられます。若竹汁には今年採れたたけのこを使い、子どもたちの成長を願います。
7	ごはん ぎゅうにゅう ふじかちゃんコロッケ むらさきキャベツのふじいろサラダ しんたまねぎのみそ さんざら	とりにく	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	玉ねぎ 紫キャベツ 紫玉ねぎ キャベツ 大根 玉ねぎ	ご飯 じゃがいも パン粉 小麦粉 米粉 さとう	油 オリーブオイル	665	821	5月7日は、語呂合わせで5(こう)7(なん)Dayです。藤花ちゃんコロッケには江南市でとれた小松菜を、サラダには市の花である藤の花をイメージして紫色のキャベツや玉ねぎを取り入れました。デザートには江南市の銘菓「三喜羅(さんきら)」を出します。
8	ごはん ぎゅうにゅう めばるのてりやき かんとうだき こまつなのうめおかかあえ	めばる ぶた肉 はんぺん 生あげ かつお節	牛乳	こんぶ にんじん 小松菜	大根 こんにゃく きゅうり もやし 梅	ご飯 さとう でんぷん 里いも さとう	油	565	724	関東でおでんと呼ばれる練り物が入った煮物のことを、関西では関東煮(かんとうだき)といいます。関東の濃いめの味付けと違い、関西では薄口しょうゆを使います。
9	ミニロールパン ぎゅうにゅう やきそば とりにくのケチャップに ミモザサラダ	ぶた肉 とりにく たまご	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ しょうが きゅうり	パン 焼きそばめん さとう でんぷん さとう でんぷん	油 油 油 マヨネーズ	621	775	ミモザサラダとは、春に咲く黄色の花「ミモザ」をイメージしたサラダです。ゆでたり、炒めたりした卵を細かくして、ミモザの花のように見えることから名付けられました。
10	ごはん ぎゅうにゅう きびなごフライのごまソース ひじきのにつけ さんさいのすまじる	きびなご オイルツナ 油あげ とりにく かまぼこ	牛乳	ひじき 赤ピーマン にんじん ねぎ	コーン えだ豆 わらび たけのこ しめじ なめこ えのきたけ こんにゃく	ご飯 パン粉 小麦粉 でんぷん さとう さとう	油 油 油	557	719	きびなごは頭から尾にかけての体の側面に、銀青色の帯がある体長10cmほどの小さな魚です。主な産地である南九州では帯のことを「きび」といい、「なご」は小さな魚という意味であることから、この名が付けられました。
13	むぎごはん ぎゅうにゅう とりにくとしょういんげんまめのカレー ウインナー(小2コ 中3コ) じゃがいもチップス	とりにく	牛乳	にんじん	なす 玉ねぎ りんご	麦ご飯 白いんげん豆 カレールー 油	油	708	933	いんげん豆は豆全体が白いものや皮が着色したものなど、多くの品種があります。カレーに入れたのは白いいんげん豆です。白いいんげん豆は白あんの材料にもなります。
14	ごはん ぎゅうにゅう コロコロあつあつのにくみそあんかけ たけのこのとさに のっぺいじる	生あげ ぶた肉 みそ はんぺん かつお節 油あげ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	しょうが たけのこ ほししいたけ 大根 こんにゃく	ご飯 さとう でんぷん さとう	油	589	759	土佐煮とはかつお節としょうゆで煮込んだ料理のことです。かつおの産地で有名な高知県は、昔は土佐と呼ばれていたため、かつお節を使った料理に土佐が使われます。
15	ごはん ぎゅうにゅう いわしのにつけ はるやさいのたまごとし かおりたくあんあえ ヨーグルト	いわし とりにく かまぼこ たまご 高野豆腐	牛乳	にんじん ねぎ さやえんどう 青じそふりかけ	しょうが 玉ねぎ たけのこ キャベツ きゅうり たくあん	ご飯 でんぷん さとう さとう	ごま	699	880	5月15日はヨーグルトの日です。ヨーグルトを世界に広めたロシアの微生物学者イリヤ・メチニコフ博士の誕生日にちなんで制定されました。ヨーグルトは乳酸菌が豊富で、腸内環境を整えてくれます。
16	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しょうゆラーメン とうふいりしゅうまい(小2コ 中3コ) チンゲンサイときくらげのサラダ	焼きたた ぶた肉 とりにく とうふ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	たけのこ 白菜 玉ねぎ しょうが もやし きくらげ	中かめん ご飯 さとう でんぷん さとう	油 ごま油	581	708	きくらげはきのこの一種で、くらげのようにコリコリとした食感があります。きくらげには食物繊維が多く含まれるので、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。
17	ごはん ぎゅうにゅう あおじそいりあじフライ はっちょうみそに あいちのみかくる	あじ はんぺん 八丁みそ ぶた肉 とうふ	牛乳	青じそ にんじん いんげん ねぎ	こんにゃく しょうが キャベツ 大根	ご飯 パン粉 小麦粉 でんぷん さとう 油 里いも さとう でんぷん	油	611	785	今日は食育の日の献立です。愛知県産の青じそや豚肉、江南市産のキャベツや大根を取り入れました。煮物は岡崎市の特産品である八丁みそで味付けしました。
20	ごはん ぎゅうにゅう ねぎいりあつやきたまご しんじゃがいものそぼろに わかめときゅうりのすのもの	たまご ぶた肉 かに風味かまぼこ	牛乳	ねぎ にんじん	玉ねぎ こんにゃく えだ豆 きゅうり	ご飯 さとう でんぷん さとう	油	612	781	そぼろとは、魚や肉などに味を付け、汁気がなくなるまで炒めて、バラバラに仕上げたものです。そぼろはもともと粗おぼろからきており、おぼろの方がより細かいのです。
21	あいちのツイストパン ぎゅうにゅう ハンバーグのデミグラスソースかけ コーンサラダ グリーンポターージュ	とりにく	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ グリンピース	パン じゃがいも でんぷん デミグラスソース さとう	油 油 油	684	872	愛知のツイストパンは愛知県産の小麦粉ゆめあかりを100%使用しています。このゆめあかりは愛知県で10年以上の歳月をかけて開発された小麦粉で、焼き上がったパンはもちもちとしていて甘みを感じられます。
22	ごはん ぎゅうにゅう すふた ちゅうかあえ はるさめスープ	ぶた肉 ハム とりにく とうふ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	しょうが 玉ねぎ たけのこ きゅうり もやし 白菜 ほししいたけ	ご飯 さとう 米粉 でんぷん さとう	油 ごま油	582	748	酢豚は中国から伝わった料理で、日本の家庭で食べられているのは広東料理の古老肉(クワオロー)がもとになっています。揚げた豚肉と野菜を甘酢あんで絡めて作ります。
23	ごはん ぎゅうにゅう たいのフライ おでん ふしめいりみそ	たい 高野豆腐 とりにく とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん こんにゃく 梅 玉ねぎ	ご飯 パン粉 小麦粉 金時豆 さとう	油	612	790	今日は徳島県の郷土料理です。徳島県は温暖な気候、山や海など自然の恵みを生かし、地域ごとに特色のある料理が、昔から受け継がれています。
24	わかめごはん ぎゅうにゅう ズッキーニのしょうがじょうゆいため ほうれん草のおひたし つみれじる メロン	生あげ いか つみれ団子 油あげ	牛乳 わかめ	赤ピーマン ほうれん草 にんじん ねぎ	ズッキーニ なす 玉ねぎ しょうが もやし 大根 ほししいたけ メロン	ご飯 さとう さとう	油	552	702	ズッキーニ入りしょうがじょうゆいためは、古知野中学校の応募献立です。ズッキーニ、赤ピーマン、なすなどの野菜が入った炒め物です。野菜の色を意識して、彩りよく仕上がるように考えてくれました。
27	ごはん ぎゅうにゅう さけとじゃがいものあまからに さんしよくあえ けんちんじ	さけ とりにく とうふ	牛乳	小松菜 赤ピーマン にんじん ねぎ	コーン 大根 ごぼう こんにゃく	ご飯 じゃがいも 米粉 でんぷん さとう さとう	油	583	754	さけとじゃがいもの甘辛煮は揚げたさけとじゃがいもを甘辛いたれで絡めた料理です。さけとじゃがいもに甘辛い味付けがしみ込んで、ご飯が進む一品です。
28	ごはん ぎゅうにゅう やきとり だいたいこんづきのあえもの レタスのかきたまじる	とりにく かいわれ大根 にんじん ねぎ	牛乳	大根 切りほし大根 たくあん えのきたけ レタス	ご飯 さとう 水あめ	油	542	700	大根づくし和えには、大根、切干大根、かいわれ大根、たくあんの4種類の大根が入っています。それぞれ歯ごたえや味が異なるので、その違いを楽しみましょう。	
29	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき アスパラとくわがめのツナあえ なめこじる	ぶた肉 オイルツナ とうふ 油あげ みそ	牛乳	くわがめ にぼし粉 にんじん ねぎ	アスパラガス なめこ 大根	ご飯 さとう でんぷん さとう	油	600	776	なめこは日本原産のきのこで、つるんとした独特のぬめりがあります。このぬめりが血糖値やコレステロールの上昇を抑える働きがあり、生活習慣病の予防効果があります。
30	ソフトめん ぎゅうにゅう わふうカレーあんかけ やきはんぺん スナックえんどうのきつぱりあえ	とりにく 油あげ かまぼこ 野菜はんぺん	牛乳	にんじん ねぎ スナックえんどう	玉ねぎ きゅうり キャベツ	ソフトめん カレールー でんぷん	油 油	672	766	スナックえんどうは豆が熟してもさやが固くならず軟らかいので、さやごと食べられます。さやえんどうのシャキシャキ感とグリーンピースの甘味を同時に味わえる野菜です。
31	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき いんげんのごまよこし うずまきふのすまじる	さば みそ とりにく かまぼこ	牛乳	いんげん にんじん 三つ葉	きゅうり 大根 白菜	ご飯 さとう 米粉 さとう	ごま	573	727	ごまよこしとは、ごまの別名です。黒ごまを使うことが多いことから、野菜が黒ごまによって、よごれたように見える様子にたとえて、この名が付けられました。

今日は、ご飯、牛乳、豚肉、チンゲン菜、ねぎ、ブロッコリー、ほうれん草、三つ葉、きゅうり、玉ねぎ、なす、白菜、れんこん、青じそ、紫キャベツ、紫玉ねぎ、メロンが愛知県産です。給食実施回数 21回

今日は、小松菜、大根、キャベツが江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

栄養バランスについて考えよう

健康に過ごすためには、栄養バランスのよい食事をとることが大切です。では、日頃の食事でどんな料理を食べればよいのでしょうか？

今月の給食費引落し日

5月15日(水) ※前日まで入金をお願いします。

主食
エネルギーのもとになります
炭水化物の供給源
ごはん・パン・めんなど
食事の中心

主菜
体をつくるもとになります
たんぱく質の供給源
肉・魚・卵・大豆製品など
メインのおかず

副菜
体の調子をととのえます
ビタミン・ミネラルの供給源
野菜・きのこ・海藻など
サブのおかず

江南市給食献立表は
こちらから