

令和6年4月分献立表

江南市立南部学校給食センター

【今月の目標 学校給食について知ろう】

日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価		メッセージ
		体をつくるものになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのものになるもの		小	中	
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質				
10 水	クロスロールパン ぎゅうにゅう ハンバーグのトマトソース カラフルサラダ はるやさいのスープ	とり肉 オイルツナ ウインナー	牛乳	トマト にんじん にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり えだ豆 コーン 大根 玉ねぎ	パン じゃがいも さとう でんぷん さとう じゃがいも	油 油	658	772	ハンバーグはドイツのハンブルグ生まれの料理が起源です。18世紀にアメリカに伝わる時、英語でハンブルクを表すハンバーグという名前が呼ばれるようになりました。
11 木	せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう にしんのしょうがに アスパラガスのきんぴら さくらかまぼこのすましじる おいわいクレープ	にしん ぶた肉 かまぼこ どうふ	牛乳	アスパラガス にんじん 小松菜	しょうが れんこん えのきたけ 大根	赤飯 さとう でんぷん さとう	ごま 油	700	861	今日は入学進級お祝い献立です。昔から赤色には魔よけの力があるとされ、お祝いの日に赤飯を食べるようになりました。昔は赤米を炊いていましたが、現在は主にもち米に小豆を入れて赤くしています。
12 金	むぎごはん ぎゅうにゅう ポークカレー メンチカツ だいこんどうふじゃこサラダ	ぶた肉 ぶた肉 とり肉 どうふ	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご 玉ねぎ 大根 きゅうり	麦ご飯 じゃがいも カレールウ パン粉 でんぷん さとう	油 油 油	721	918	学校給食のカレーは、甘口、辛口2種類のルーを使用しています。また、チャツネやすりおろしたりんごを入れることで優しい甘みとコクが増します。
15 月	ごはん ぎゅうにゅう めぼるのしおやき たけのこのふくめに じゃがいもとたまあけのみそじる	めぼる とり肉 高野どうふ 生あげ みそ	牛乳	にんじん さやえんどう にんじん	たけのこ 玉ねぎ キャベツ	ご飯 さとう じゃがいも	油 油	564	723	春の味覚たけのこは、成長が早く、土から芽が出てから10日ほどで竹になります。土の中から地上に顔を出す前に掘り出したたけのこは、やわらかくおいしいです。
16 火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ はるキャベツのツナあえ かきたまじる	とり肉 オイルツナ たまご かまぼこ どうふ	牛乳	小松菜 ねぎ にんじん	しょうが にんにく キャベツ コーン えのきたけ ほししいたけ	ご飯 でんぷん 米粉 さとう でんぷん	油	659	840	卵は完全栄養食と呼ばれるほど栄養豊富な食品です。良質なたんぱく質だけでなく、脂質やビタミンA、ビタミンB群、鉄なども多く含まれています。
17 水	ごはん ぎゅうにゅう なのはなコロッケ ふきのいために はるさめいりさんさいじる	とり肉 はんぺん ぶた肉 油あげ	牛乳	なほな さやいんげん にんじん にんじん ねぎ	玉ねぎ ふき 大根 わらび ほししいたけ	ご飯 じゃがいも さとう 米粉 パン粉 小麦粉 でんぷん	油 油	624	799	今日は二十四節気の一つ、穀雨です。作物を潤す雨が降り、植物の芽が出始める頃をさします。今日の給食には、春の芽吹きを感じる食材を使い、汁には春雨を入れて雨を表現しました。
18 木	ごはん ぎゅうにゅう さわらのてりやき ひじきとベーコンのいりに ゆばのおすまし オレンジ	さわら ベーコン 大豆 とり肉 ゆば かまぼこ どうふ	牛乳	ひじき にんじん にんじん 小松菜	えのきたけ 大根 オレンジ	ご飯 さとう でんぷん さとう	油 ごま油	626	800	主に市場に出回っているオレンジは、最も流通が多いバレンシア、おしりにてっぺりがあるネーブル、果肉が赤いブラッドの三品種です。風邪を予防するビタミンCや疲労回復に効果的なクエン酸が豊富です。
19 金	ごはん ぎゅうにゅう あいちのキャベツいりつくね こうなんこまつなのごまあえ はつちようみそじる	とり肉 かつお節 ぶた肉 生あげ 八丁みそ	牛乳	小松菜 にんじん 三つ葉 ねぎ	キャベツ しょうが もやし 大根 ごぼう	ご飯 さとう でんぷん さとう	油 ごま	629	799	毎月19日は食育の日です。この日は、愛知県や江南市の食材をたくさん取り入れた献立が登場します。小松菜や大根は江南市でとれたものです。
22 月	ごはん ぎゅうにゅう そうだがつのおおかに はるやさいいりにじゃがが ゆかりあえ	かつお かつお節 ぶた肉	牛乳	にんじん さやえんどう 赤じそふりかけ	しょうが たけのこ こんにゃく ごぼう 玉ねぎ もやし キャベツ	ご飯 さとう でんぷん じゃがいも さとう	油	591	758	春野菜は、春に旬の時期をむかえる野菜です。鮮やかな緑色をしていたり、苦みがあるものが多いです。また、実がやわらかく、みずみずしいという特徴もあります。
23 火	ごはん ぎゅうにゅう どうふでんがく きゅうりとささみのしおこんぶあえ さわにわん	生あげ みそ オイルささみ ぶた肉 かまぼこ	牛乳	こんぶ にんじん ねぎ	しょうが きゅうり 大根 ごぼう ほししいたけ	ご飯 さとう でんぷん	油	569	739	沢煮わんの沢にはたくさんという意味があり、千切りにしたたくさん野菜や豚肉を入れます。また、千切りの具が沢の流れに見えることも名前の由来とされています。
24 水	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー オムレツ ごぼうサラダ	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ グリンピース ごぼう きゅうり	ご飯 じゃがいも さとう ハヤシ さとう でんぷん	油 マヨネーズ	632	809	ハヤシチューの名前の由来は、ハヤシさんが作り始めた説や英語で細切れを意味する「ハッシュ」からハヤシになった説など諸説あります。
25 木	ごはん ぎゅうにゅう ねぎまんじゅう(小1コ 中2コ) きりばだいこにいりマーボーどうふ ちゅうかサラダ	ぶた肉 ぶた肉 どうふ みそ	牛乳	ねぎ ちら にんじん ちら ねぎ チンゲン菜	キャベツ にんにく しょうが 切らした大根 玉ねぎ しょうが にんにく もやし きゅうり きくらげ	ご飯 小麦粉 さとう でんぷん さとう でんぷん さとう	油 油 ごま油	624	838	切干大根入り麻婆豆腐は古知野中学校の応募献立です。保存が利き、栄養価も高い切干大根をおいしく食べられるように麻婆豆腐に入れてくれました。
26 金	ごはん ぎゅうにゅう あじのたつたあげ うらかみそぼろ ちゃんぽんじる	あじ ぶた肉 はんぺん いか かまぼこ どうにゅう	牛乳	にんじん にんじん	しょうが ごぼう こんにゃく ほししいたけ キャベツ もやし 玉ねぎ コーン にんにく	ご飯 でんぷん 米粉 さとう	油 油	614	784	今日は長崎県の郷土料理です。鎖国をしていた江戸時代、外国との唯一の交流口だった長崎県では、西洋や中国の文化の影響を受け独自の食文化が築かれました。
30 火	しらたまうどん ぎゅうにゅう わかめうどん みつばいりかきあげ ほうれんそうのしらあえ	とり肉 かまぼこ 油あげ わかめ どうふ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん 三つ葉 ほうれん草	ほししいたけ 玉ねぎ れんこん	白玉うどん 小麦粉 でんぷん さとう	油 ごま	659	795	学校給食のめんは、白玉うどん、きしめん、中華めん、ソフトめんの4種類あります。どれも愛知県産のきぬあかりやゆめあかりという小麦を使用しています。

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、大豆、さやえんどう、チンゲン菜、にんじん、ねぎ、ほうれん草、三つ葉、キャベツ、玉ねぎ、水菜、れんこんが愛知県産です。給食実施回数 14回

今月は、小松菜、大根、きゅうりが江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

ご入学・ご進級おめでとうございます

新しい学年、学級で新年度が始まりました。お子さんは、期待に胸をふくらませていることと思います。学校給食では、子どもたちの健康・成長を支えるために、安心安全で栄養バランスのよい献立を提供していきます。

学校給食摂取基準

学校給食は、下記の基準値に基づいて献立作成を行っています。

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB ₁	ビタミンB ₂	ビタミンC	食物繊維	食塩
	kcal	%	%	mg	mg	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
小学校※1	650	※2	※3	350	50	3.0	2.0	200	0.40	0.40	20	4.5以上	2.0未満
中学校	830			450	120	4.5	3.0	300	0.50	0.60	30	7以上	2.5未満

江南市のホームページで献立表が見れます!



江南市給食献立表はこちらから

※1 小学生は3、4年生の基準値を載せています。
※2、3 摂取エネルギー全体の
※2 13~20%
※3 20~30%

江南市の献立のポイント

応募献立

夏休みに子どもが考えた料理、アイデア料理、家庭でよく食べられている料理を募集します。入賞献立は、翌年度、江南市の給食に登場します。

食材・だしへのこだわり

多種多様な食材を使用しています。昨年度では、野菜は約50品目、果物は約15品目、魚は約20品目使用しました。また、江南市で栽培されている野菜など、地場産物を積極的に取り入れています。だしにもこだわっており、かつお削りや煮干しを使い、給食センターで朝からだしを取っています。

全国各地の郷土料理

全国各地の郷土料理を毎月1回実施しています。必要に応じて各地の特産物等を取り寄せることもあります。今月は、長崎県の郷土料理です。



教科等との関連

教科等での学習と関連させた献立を実施しています。今月は、小学2年生国語科「ふきのとう」と関連させ、ふきの水煮を使った『ふきのいために』が登場します。また、例年、小学1年生国語科「おむすびころりん」と関連させて各自で作る『おむすび』や、家庭科の教科書に載っているレシピを参考にした『サラダ』などが今後登場します。

