



令和7年4月分献立表



【今月の目標 学校給食について知ろう】

江南市立南部学校給食センター

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		エネルギーのもとになるもの		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・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー (kcal)		
たんぱく質		無機質		ビタミン		炭水化物		脂質		
14月	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 キャベツとベーコンのスープ	とり肉 オイルツナ ベーコン	牛乳	トマト 赤ピーマン にんじん	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	パン じゃがいも でんぷん さとう さとう	油 油	605	727	ハンバーグとトマトソースの相性は抜群です。肉のうま味がトマトの酸味をまろやかにし、トマトの酸味が肉の脂っぽさを和らげてくれるので、双方により効果があります。
15火	せきはん(ごましお) ぎゅうにゅう さわらのてりやき ほうれん草のおひたし さくらかまぼこのすまじる おいわいクレープ 入学・進級お祝い	さわら とり肉 かまぼこ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし 大根 えのきたけ	赤飯 さとう でんぷん さとう	ごま 油	630	823	すまし汁とは、かつお節や昆布でとっただし汁にしょうゆや塩などで味付けした透明な汁物です。だし汁がメインで、だしのうま味や香りを楽しむことができます。具には春が感じられるよう桜型のかまぼこを入れました。
16水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ ひじきとさやえんどうのしらあえ じゃがいもとたまねぎのみそしる	とり肉 とうふ 油あげ みそ	牛乳	しょうが にんにく こんにゃく にんじん ねぎ	玉ねぎ	ご飯 でんぷん 米粉 さとう	油 ごま	634	813	白和えは滑らかにつぶした豆腐に調味料を混ぜて、食材と和えた料理です。豆腐は木綿ではなく絹ごしの方が、きめが細かく、滑らかに仕上がります。給食も絹ごしを使います。
17木	むぎごはん ぎゅうにゅう ポーカカレー しらすいりコロッケ グリーンサラダ	ぶた肉	牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ りんご 玉ねぎ	麦ご飯 じゃがいも カレールー さとう	油 油	665	849	しらすは真いわしやかたくちいわしの稚魚で、年に2回旬があります。春にとれるしらすは、春しらすと呼ばれ、黒潮によってやってきます。みずみずしくほんのり苦味を感じます。今日はコロッケに、しらすを入れました。
18金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのはちようみそに こまつなのおかかあえ こうなんだいこんのみぞれじる	いわし 八丁みそ 油あげ かつお節 ぶた肉 とうふ	牛乳	ねぎ 小松菜 にんじん ねぎ	もやし 大根 ごぼう	ご飯 さとう さとう		549	701	今日は食育の日の献立です。八丁みそは、愛知県で食べられているみそで、大豆と塩を原料とし、2年ほどかけて熟成します。大豆のうま味が凝縮されていて、濃厚な味わいです。
21月	ごはん ぎゅうにゅう はるまき パンサンスー ワンダンスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん にら にんじん ねぎ にら	キャベツ もやし エリンギ きゅうり 白菜 もやし ほししいたけ	ご飯 小麦粉 さとう でんぷん 水あめ 春雨 さとう	油 ごま油 ごま油	598	762	中華料理の春巻きは、春に新芽が出る野菜を小麦粉の皮に巻くため、この名が付けました。中国では丸ごと食べることが「終始一貫」を表し、縁起がよい食べ物とされています。
22火	ごはん ぎゅうにゅう かつおのたつたあげ にくじゃが あかじそあえ	かつお ぶた肉	牛乳	にんじん 赤じそふりかけ	しょうが 玉ねぎ こんにゃく きゅうり キャベツ	ご飯 米粉 でんぷん じゃがいも さとう	油 油	614	789	しそには赤じそと青じそがあり、赤じそは初夏に、青じそはハウス栽培で一年中とれます。青じそは生で食べますが、赤じそはえぐみやアクが強いので、火を通して使います。
23水	ごはん ぎゅうにゅう ハンコドホーク オムレツ ちりめんじゃこのヨーグルトサラダ	ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん トマト レタス えのきたけ 玉ねぎ にんにく	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース	ご飯 ハンバーグ デミグラスソース さとう さとう でんぷん	油 油	599	767	ちりめんじゃこのヨーグルトサラダは北部中学校の応募献立です。ちりめんじゃこのきたけをカリカリに炒めて使うことで、苦手な人でも食べやすくなるように考えてくれました。
24木	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのにくみそあんかけ ふきとごぼうのきんぴら はるのめぶきじる	生あげ ぶた肉 みそ かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん いんげん ねぎ	しょうが ごぼう ふき こんにゃく 大根 玉ねぎ わらび たけのこ	ご飯 さとう でんぷん さとう	油 ごま ごま油	578	753	春になると、ふきのつぼみであるふきのとうが、山菜の中で一番早く芽を出すとされ、春の使者と呼ばれています。今日はふきの茎をきんぴらに入れました。春を感じましょう。
25金	ごはん ぎゅうにゅう めばるのおおやき にごみ うったちる 佐賀県の日 オレンジ	めばる とり肉 ぶた肉	牛乳	いんげん にんじん ねぎ	れんこん こんにゃく 玉ねぎ ごぼう ほししいたけ オレンジ	ご飯 あずき さとう	油 油 油	608	777	今日は佐賀県の郷土料理です。佐賀県は温暖な気候のため、農作物の栽培に適しており、果物が多く作られています。また北に玄界灘、南に有明海と2つの海に面しているで、種類の魚が獲れます。
28月	しらたまうどん ぎゅうにゅう さんさいわかめうどん はるやさいのかきあげ キャベツのあまじそあえ	とり肉 油あげ かまぼこ わかめ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん	わらび みず なめこ えのきたけ 玉ねぎ たけのこ キャベツ もやし	白玉うどん 小麦粉 でんぷん さとう	油	596	721	春が旬の山菜には苦味があります。古くからことわざで「春の血には苦味を盛れ」と言いますが、この苦味が、細胞を活性化させ、冬の間に眠っていた体を目覚めさせてくれます。
30水	ごはん ぎゅうにゅう にしんのしょうがに ささみときゅうりのうめしそあえ とうふとなめこのみそしる	にしん オイルささみ とうふ 油あげ みそ	牛乳	小松菜 青じそ にんじん ねぎ	しょうが きゅうり 梅 大根 なめこ	ご飯 さとう でんぷん さとう		576	732	なめこはきのこ全体が粘液で覆われ、ぬめりがあることから、滑らかなきのこという意味の名前が付けられました。今日はみそ汁に入っています。滑らかな舌触りを楽しみましょう。

🍎 今月は、ご飯、牛乳、豚肉、しらす干し、卵、チンゲン菜、ねぎ、ほうれん草、青じそ、キャベツ、きゅうり、玉ねぎ、白菜、れんこんが愛知県産です。

給食実施回数 12回

🍎 今月は、小松菜、大根が江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

入学・進級おめでとう



うらかな春の日差しのもと、ピカピカの新入生を迎え、新年度が始まりました。ご入学・ご進級おめでとうございます。今年度も、安心・安全でおいしい給食を提供できるよう職員一丸となって取り組んでまいります。学校給食へのご理解・ご協力のほど、よろしくお願いいたします。



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

「学校給食」は生きた教材です!



学校給食は、栄養バランスのとれた食事を提供することにより、成長期である子どもたちの健康の保持・増進を図るとともに、望ましい食習慣と食に関する実践力を身に付けさせることなどを目的としています。単なる食事ではなく、教育の一環として位置付けられています。

～学校給食から学べること～

- 栄養バランス
- 食品の種類や特徴
- 感謝の心
- 食料の生産・流通・消費
- ふるさとの食文化
- よりよい人間関係の形成
- 世界の食文化
- 食に関する知識・理解・関心
- 日本の伝統行事と行事食
- 食事の喜び・楽しさ

学校給食は、学校給食摂取基準(右記参照)に基づいて献立を作成をしています。基準値は、食事摂取基準が定めた目標量又は推奨量の3分の1を基本としていますが、日常の食生活で不足しがちな栄養素については40～50%、過剰と考えられる栄養素は3分の1未満に設定されています。



学校給食摂取基準

	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	650	830
たんぱく質(%)	摂取エネルギー全体の13～20%	
脂質(%)	摂取エネルギー全体の20～30%	
カルシウム(mg)	350	450
マグネシウム(mg)	50	120
鉄(mg)	3.0	4.5
亜鉛(mg)	2.0	3.0
ビタミンA(μgRAE)	200	200
ビタミンB1(mg)	0.40	0.50
ビタミンB2(mg)	0.40	0.60
ビタミンC(mg)	25	35
食物繊維(g)	4.5以上	7.0以上
食塩相当量(g)	2.0未満	2.5未満

小学校は、3・4年生の基準値