

令和7年6月分献立表

【今月の目標 愛知県や江南市の食べ物を知ろう】

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						エネルギー		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		(kcal)		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小	中	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
		たんぱく質	無機質		ビタミン	炭水化物	脂質			
2月	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのおおほろしだれがけ こまつなあえもの けんちんじる	ぶた肉 オイルツナ 油あげ とうふ	牛乳	大葉 小松菜 にんじん ねぎ	大根 コーン ごぼう しめじ こんにゃく	ご飯 さとう でんぷん さとう		604	776	愛知県は大葉の出荷量が全国1位で、6～7月に旬を迎えます。さわやかな香りが特徴の香味野菜で、食欲が落ちやすい暑い夏にぴったりです。
3火	ごはん ぎゅうにゅう かつおのあまからがらめ ぐるに どろめじる	かつお 生あげ とうふ みそ	牛乳		にんじん こんにゃく 大根	ご飯 米粉 でんぷん さとう 里いも さとう	油	596	776	黒潮が流れる高知県の沿岸部ではさまざまな魚が獲れます。川や山の幸も豊富で、「おきゃく」という宴会の席では、地域の食材を使った「皿鉢」がたくさん用意されます。
4水	クロスロールパン ぎゅうにゅう ポークチャップ じゃこサラダ オニオンスープ ヨーグルト	ぶた肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	トマト 小松菜 にんじん パセリ	しめじ にんにく きゅうり 玉ねぎ 大根	パン さとう でんぷん さとう	油	680	790	ヨーグルトは、牛乳など動物のミルクを発酵させて作ります。ミルクを加工して作られる食べ物は、他にもチーズや生クリーム、バターなどがあり、カルシウムやたんぱく質が豊富です。
5木	ごはん ぎゅうにゅう たことだいずのかみかみあげ わふうだいこんサラダ ふだまじる	たこ 大豆 オイルささみ かつお節 かまぼこ とうふ	牛乳		大根 かいわれ大根 玉ねぎ えのきたけ	ご飯 米粉 でんぷん さとう さとう 焼きふ	油	590	757	歯と口の健康週間中、給食ではかみ応えのある食べ物や、歯をつくるもとになるカルシウムの豊富な食べ物が登場します。今日はたこと大豆が登場します。
6金	ごはん ぎゅうにゅう めひかりのフライ(小2コ 中3コ) ごぼうのかみかみあえ トマトのみそしる	めひかり とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん トマト ねぎ	ごぼう きゅうり なす 玉ねぎ	ご飯 パン粉 小麦粉 でんぷん おし麦 さとう	油 マヨネーズ	581	763	やわらかいものばかり食べると、かむ力がおとろえてしまいます。今日のごぼうのようにかみ応えのある食べ物を積極的に食べ、1口30回を目安によくかむことを意識しましょう。
9月	ごこごはん ぎゅうにゅう ポークカレー いかのレモンいため コーンサラダ	ぶた肉 いか	牛乳	にんじん アスパラガス 赤ピーマン	玉ねぎ りんご レモン 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	五こくご飯 じゃがいも カレールウ でんぷん 米粉 さとう	油 油 ドレッシング	650	839	五穀ご飯には、大麦、玄米、黒米、もちきび、赤米が入っていて白米よりビタミンB群が多く含まれています。プチプチとした食感をカレーとともに楽しみながらいただきます。
10火	ごはん ぎゅうにゅう にくだんご(小2コ 中3コ) こうやどふのうまに ひじきいため	とり肉 高野豆腐 とり肉 オイルツナ	牛乳	ねぎ にんじん スナッペンとう	玉ねぎ しょうが 玉ねぎ たけのこ こんにゃく 枝豆 コーン	ご飯 でんぷん さとう 水あめ さとう		646	859	カルシウムの多い食べ物には、牛乳やひじきなどがありますが、実は大豆もカルシウムが豊富です。豆腐を乾燥させた高野豆腐は大豆の栄養素がぎゅっと詰まっています。
11水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに しらあえ ごじる	いわし とうふ 大豆 油あげ とうにゅう みそ	牛乳	赤じそ ほうれん草 にんじん ねぎ	うめ 大根	ご飯 さとう でんぷん さとう じゃがいも	ごま	570	763	暦の上では今日から梅雨入りです。梅の実が熟す頃によく雨が降るので漢字では「雨」に「梅」と書きます。それにちなんで今日はいわしの梅煮です。
12木	ひやううどん ぎゅうにゅう サラダうどんのぐ(めんつゆ) ぶたにくのにんにくいため やさしいチップス	オイルささみ ぶた肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり コーン にんにく しょうが ごぼう ゴーヤ	うどん さとう さとう でんぷん 米粉 油 油		601	733	ゴーヤは「おきなわの伝統的農産物」の一つで島野菜ともいいます。沖縄県の気候が栽培に適していることや郷土料理に使われることなどが島野菜の選定基準です。
13金	ごはん ぎゅうにゅう そぼろどんのぐ おかかあえ かきたまじる さくらんぼ	とり肉 かつお節 たまご かまぼこ とうふ	牛乳		玉ねぎ 枝豆 もやし にんじん 三つ葉 えのきたけ さくらんぼ	ご飯 さとう さとう でんぷん	油	582	749	さくらんぼは、江戸時代に日本に伝わり、山形県で盛んに栽培されるようになりました。春にピンクの花を咲かせる桜とは、品種がちがいますが、さくらんぼの木も白色のかわいい花を咲かせます。
16月	ごはん ぎゅうにゅう さばのはちようみそに にんじんきんぴら あかもくだんごのすましじる	さば 八丁みそ ぶた肉 ちくわ あかもくだんご かまぼこ 油あげ	牛乳	にんじん 三つ葉	大根 えのきたけ	ご飯 さとう でんぷん さとう	油	580	741	八丁みそは愛知県岡崎市発祥のみそで、赤みそ的一种です。大豆と塩で作られ、濃厚なコクが特徴です。八丁みその歴史は古く、江戸時代から作られていたそうです。
17火	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのねぎだれがけ さやいんげんのごまあえ とうがんじる	とり肉 オイルツナ ぶた肉 とうふ	牛乳	ねぎ いんげん にんじん ねぎ		ご飯 さとう さとう でんぷん	油 ごま	586	758	さやいんげんはいんげん豆の一種で、未熟な豆をさやごと収穫して食べる緑黄色野菜です。完熟種子を食べる白いんげん豆や金時豆とは品種が違います。旬は6～9月です。
18水	ごはん ぎゅうにゅう あゆのからあげ あかじそあえ こうなんだいこんのしろみそしる ういろ	あゆ とうふ 油あげ みそ	牛乳	赤じそふりかけ にんじん ねぎ わかめ	もやし キャベツ 大根	ご飯 米粉 でんぷん さとう	油	607	763	愛知県のういろは、米粉と砂糖を蒸して作るもので、もっちりとした食感とお米の甘さを感じます。ようかんと似ていますが、ようかんはこしあんに寒天を加えて固めるので、ういろとは違った食感になります。
19木	ごはん ぎゅうにゅう あげどりのいちじくソース こうなんやさいのちゅうかあえ はるさめスープ	とり肉 たまご ハム かに風味かまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ チンゲン菜	いちじく たけのこ ほししいたけ	ご飯 米粉 でんぷん さとう さとう 春雨	油 ごま油	617	789	愛知県では主に安城市や碧南市でいちじくが生産されています。甘みがありトロっとした食感が特徴です。日持ちしないのでコンポートやジャムに加工されることも多いです。
20金	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう ハンバーグのこうなんたまねぎソース とうもろこしのコンソメスープ あいちのいちごゼリーあえ	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン 大根 みかん パイン もも	米粉パン じゃがいも さとう でんぷん ナタデココ いちごゼリー	油	601	788	給食の米粉パンは米粉と小麦粉を使っています。小麦粉だけのパンよりももちもちしているのが特徴です。米粉でパンを作るためにはより細かい米粉を作る製粉技術が必要です。
23月	むぎごはん ぎゅうにゅう あげぎょうざ(小2コ 中3コ) マーボー豆腐 パンサンデー	ぶた肉 とうふ ぶた肉 みそ チキンハム	牛乳	にら にんじん ねぎ	キャベツ 玉ねぎ しょうが 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく きゅうり コーン	麦ご飯 でんぷん さとう 小麦粉 さとう でんぷん さとう 春雨	油 油 ごま油	699	929	豆腐は中国から伝わったといわれていて、日本以外にもアジアの国々で日常的に食べられています。アメリカやヨーロッパでも健康食「TOFU」として定着しています。
24火	ごはん ぎゅうにゅう からあげとさっぱりトマトあんかけ にくじゃが れいとうみかん	とり肉 ぶた肉	牛乳	トマト 大葉 にんじん	玉ねぎ こんにゃく みかん	ご飯 米粉 でんぷん さとう じゃがいも さとう	油 ごま 油	683	874	「唐揚げとさっぱりトマトあんかけ」は西部中学校の生徒が考えてくれた応募献立です。トマト、大葉、酢を使って暑い夏も食べやすいメニューを考えてくれました。
25水	ごはん ぎゅうにゅう あつやきたまご わふうポテトサラダ ぶたじる	たまご ぶた肉 生あげ みそ	牛乳		きゅうり ごぼう 大根	ご飯 さとう でんぷん じゃがいも さとう	油 マヨネーズ	623	798	私たちが食べているじゃがいもは、根ではなく茎の部分です。地下に伸びた茎の先端に、でんぷんが蓄えられ、これが大きくなるとじゃがいもになります。
26木	ソフトめん ぎゅうにゅう ミートソース コーンコロケ ゆでやさしいサラダ	ぶた肉 ぶたレバー	牛乳	ピーマン トマト	玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく コーン 玉ねぎ アスパラガス にんじん	ソフトめん ハヤシルウ でんぷん さとう じゃがいも さとう 米粉 小麦粉 さとう	油 オリーブオイル	723	831	ソフトめんは洋風にも和風にも合うめんとして、学校給食用に開発されました。子どもたちが食べやすいように、やわらかいのが特徴です。愛知県産の「ゆめあかり」という小麦粉をブレンドして使っています。
27金	わかめごはん ぎゅうにゅう すずきのしおやき おかかピーマン さわにわん (セレクト)レモンカスタードタルト (セレクト)ももゼリー	すずき ちくわ かつお節 ぶた肉 糸かまぼこ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう ほししいたけ	ご飯 さとう レモンカスタードタルト ももゼリー	油 ごま油	635 559	789 713	わかめなどの海藻は光合成を行う海の植物です。太陽の光が届かない深海は、光合成を行うことができないため、海藻は生育していません。生のわかめは茶色ですが、加熱すると茶色の色素が壊れて、鮮やかな緑色になります。
30月	ごはん ぎゅうにゅう しらみぎかなフライ キャベツのみそいため とりだんごしる	たら ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	牛乳	ねぎ	キャベツ にんにく しょうが 大根 玉ねぎ キャベツ	ご飯 パン粉 小麦粉 さとう	油 油 油	626	803	白身魚と赤身魚は、身の筋肉の種類が違います。白身魚は速筋が発達していて瞬発力があります。加熱するとやわらかくなる特徴があります。

今月は、ご飯、牛乳、大豆、あゆ、めひかり、あかもく、赤じそ、三つ葉、れんこん、ゴーヤ、キャベツ、きゅうり、なす、冬瓜、大葉、みかん、

給食実施回数 21回

いちご、いちじくが愛知県産です。

今月は、小松菜、にんじん、ねぎ、大根、玉ねぎが江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

愛知県・江南市産の食べ物を味わおう！

地産地消とは地域で生産された食べ物を、地域で消費すること。

- ①新鮮な食材！ 近くでとれた新鮮な食材を味わうことができます。
- ②地域の活性化！ 地元の生産者さんの応援になります。
- ③環境にやさしい！ 輸送距離が短いため、環境負荷が少なくなります。

学校給食にも地元の食材が登場しています。ご飯と牛乳はすべて愛知県産です。「愛知を食べる学校給食週間」中は、他にもたくさんの愛知県産の食材が登場します。

今月の給食費引き落とし日

6月6日(金) ※前日までに入金をお願いします。



江南市
給食献立表は
こちらから