



平成21年7月分献立表

江南市南部学校給食センター

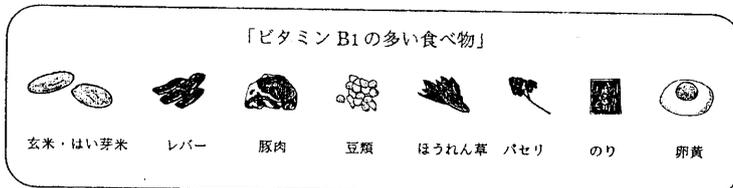
日曜	献立名	主な材料とそのはたらき			エネルギー(kcal)		メッセージ
		血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの	小	中	
1 水	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう	ホットドック (フランクフルトのケチャップソース) たまごスープ コーンのいためぞえ	牛乳 とり肉 卵 フランクフルト・ベーコン	たまねぎ にんじん チンゲンサイ コーン	パン さとう でんぶん 油 バター	707 865	今月は、豚肉・ねぎ・オクラ・じゃがいも たまねぎ・なす・うなぎ・かぼちゃ・卵 は愛知県産です。 冬瓜は江南市産です。
2 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	カレーライス マカロニサラダ(マヨネーズ) ふくじんづけ	牛乳 豚肉 ツナ(まぐろ)	たまねぎ にんじん グリーンピース キャベツ コーン きゅうり 福神漬け	麦ご飯 じゃがいも 油 マカロニ マヨネーズ	714 889	3日
3 金	クロスロールパン ぎゅうにゅう	かぼちゃスープ さけのレモンソースあえ オレンジ	牛乳 ベーコン スキムミルク 鮭	かぼちゃ たまねぎ レモン果汁 オレンジ	パン 油 小麦粉 バター でんぶん さとう	782 901	かぼちゃには、疲れをとり、病気への抵抗 力を高めるカロテンが含まれています。 7日
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	きんぴら さんまのおろしに れいとうりんご	牛乳 とり肉 さんまのおろし煮	ごぼう たけのこ いんげん にんじん こんにやく 冷凍りんご	ご飯 さとう ごま油 いりごま 油	619 769	七夕にちなんだ献立です。 切り口が星型のオクラと春雨で天の川 をイメージしたスープです。
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	はるさめスープ マーボーなす たなばたゼリー	牛乳 豚ひき肉 みそ	たけのこ オクラ にんじん マーししいたけ コーン なす たまねぎ しょうが	ご飯 春雨 油 さとう ごま油 七夕ゼリー	638 787	8日
8 水	クロロールパン ぎゅうにゅう	チリコンカン いかのカレーあげ カットコーン	牛乳 大豆 豚ひき肉 わかめ とり肉	たまねぎ にんじん にんにく パセリ トマト しょうが コーン	パン 小麦粉 バター でんぶん マカロニ 油 さとう	699 928	コーンは、食物せんいが多く、おなかの 中を掃除して、便通を整える働きがあり ます。今日とはとれたての、あまいコーン です。
9 木	わかめごはん ぎゅうにゅう	とうがんのキムチスープ チンジャオロース えだまめ	牛乳 豆腐 豚肉 わかめ とり肉	とうがんにんにん 白菜キムチ ねぎ ビーマン たけのこ にんにく 枝豆	ご飯 さとう ごま油	562 706	9日
10 金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ひやしちゅうか(ひやしちゅうかスープ) しるごまつくね 小2こ 中3こ	牛乳 ツナ(まぐろ) 白ごまつくね 卵	にんじん きゅうり もやし しょうが	中華めん	673 714	11日
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	コンソメスープ カボチャのドライカレー アーモンドごさかな	牛乳 ベーコン うずら卵 とり肉 小魚	たまねぎ キャベツ コーン パセリ かぼちゃ にんにく しょうが	ごはん でんぶん 油 アーモンド	636 822	13日
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうどん はんぺんのおろしかけ れいとうみかん	牛乳 牛肉 かまぼこ 野菜はんぺん	こんにやく にんじん たまねぎ ねぎ だいこん 冷凍みかん	ご飯 さとう 油	629 786	16日
15 水	ミニロールパン ぎゅうにゅう	やきそば えびしゅうまい 小1こ 中2こ やさしいゼリーミックス	牛乳 豚肉 えびしゅうまい	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが みかん パイン 黄桃	パン やきそば 油 野菜ゼリー	607 783	7月19日(日)は土用のうしの日です。 夏休み中にみなさんが夏バテしないよう に、うなぎにしました。
16 木	ごはん ぎゅうにゅう	みそしる うなたまどん かおりたくあんあえ あんにとんどうふ	牛乳 豆腐 油揚げ うなぎ 卵 わかめ みそ 煮干粉	にんじん たまねぎ たくあん きゅうり 青じそ粉	ご飯 ごま 杏仁とうふ	628 748	ご飯に、うなぎと短冊たまごをのせて食 べましょう。

*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 12回

暑さをのりきるにはビタミンB1をたっぷりと!

気温が高くなるにつれ、からだはつかれやすくなります。からだのだるい、眠いなどの症状はビタミンB1の不足が原因であることが多い
ようです。ビタミンB1は気温が15℃のときと35℃のときとでは、消費量が3倍もちがうといわれています。
スナック菓子、清涼飲料水などをよく食べたり飲んだりする人(摂取した糖質を分解するのにビタミンB1が必要です)・・・ビタミンB1
不足に気をつけましょう。



-夏休み親子料理教室-

-給食の献立募集-

日時・会場	8月1日(土)9:30~13:30 古知野東公民館 8月2日(日)9:30~13:30 古知野西公民館
対象	小学校3年生以上の児童生徒と保護者(各20組)
参加費	無料
献立内容	『ご飯 いわしのかば焼き 夏野菜のキッシュ フルーツゼリーなど』 ・いわしのさばき方、焼き方 ・夏野菜を利用した調理
持ち物	エプロン・バンドナ・手拭き
申込方法	7月1日(水)~7月10日(金) 北部学校給食センター ☎0587-55-1846 募集定員になりましたら締め切ります。

江南市で取れた旬の食材を使った料理を募集します。
四季おりおりのおいしい食べものを使った、みなさんのご
家庭のおすすめ料理をぜひ紹介してください。学校給食に取
り入れたいと思います。
<応募要綱>
応募の仕方 学校に応募紙があります。給食担当の先生に
たずねてください。
献立のテーマ 「江南市で取れた食材を使ったわが家のおすすめ
料理」 季節は問いません。
応募期間 平成21年7月~平成21年9月4日(金)
応募先 南部学校給食センター・北部学校給食センター
審査 応募作品の中から入賞者15名・アイデア
賞者20名程を決め学校給食に採用したいと考
えています。募集結果につきましては、
学校を通して報告します。

応募献立(宮田中) カボチャのドライカレー 13日(月) 
カボチャの甘味と、カレーの辛さがよくあいます。 -お友だちの声-