

平成 26 年 9 月分 献立表

江南市立北部学校給食センター

日曜		献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)		メッセージ	
			体を作るものになるもの		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	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆・豆製品	乳・乳製品・小魚・海産物	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂				
			たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質				
2	火	ひやしちゅうかめん ぎゅうにゅう	ひやしちゅうか(ひやしちゅうかスープ) ぶたにくのかりんあげ れいとうみかん	オイルツナ ぶた肉	牛乳	にんじん	きゅうり もやし しょうが みかん	中かめん でんぶん さとう	油	680	790	豚肉には夏の暑さで疲労した体を回復させるビタミンB1が多く含まれています。豚肉のかりん揚げを食べて2学期を元気にスタートしましょう。
3	水	ごはん ぎゅうにゅう	とりそぼろごはん いかだんごのこうみあげ あわせみそしる	とり肉 みそ いかだんご とうふ	牛乳 青のり	ねぎ にんじん	大根 玉ねぎ ほししいたけ しょうが	ご飯 さとう じゃがいも 小麦粉	油	598	748	いかだんごの香味揚げは、青のりとうしょうがを入れた衣をつけ、揚げたものです。いかに含まれるタウリンは、疲れをとってくれる働きがあります。
4	木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ いそあえ とうがんのくずじる	とり肉 えび とうふ さばのにつけ	牛乳 のり	にんじん ねぎ ほうれん草	とうがん もやし	ご飯 でんぶん さとう		577	722	とうがんは6～9月が旬の夏野菜ですが、切らずに涼しいところにおいておくと、冬まで長持ちすることから、冬のうりと書いてとうがんと呼ばれています。
5	金	ロールパン ぎゅうにゅう	スパニッシュオムレツ とりにくとズッキーニのトマトに しろいんげんまめのサラダ	とり肉 スパニッシュオムレツ	牛乳	にんじん トマト ピーマン かぼちゃ	なす 玉ねぎ ズッキーニ キャベツ きゅうり	パン さとう 白いんげん豆	オリーブオイル	660	879	スペインでは地方によって料理も様々ですが、その地方でとれる野菜を使った煮込み料理をよく食べます。給食ではトマトで煮込んだ料理を出します。
8	月	ごはん ぎゅうにゅう	さといもコロッケ(ソース) こまつなのごまあえ おつきみじる じゅうごやゼリー	とうふ うずらたまご かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ 小松菜	えのきだけ もやし	ご飯 里いもコロッケ さとう ゼリー	油 ごま	682	846	今日は十五夜(中秋の名月)です。十五夜は、「芋名月」とも呼ばれ、その時期に収穫された里芋を供え、月見をします。給食では里芋コロッケを出します。
9	火	ごはん ぎゅうにゅう	あじのひもの くりとひじきののもの なすのちようようじる	うとうふ かまぼこ 油あげ とり肉 あじのひもの みそ	牛乳 ひじき	ねぎ にんじん	なす 玉ねぎ	ご飯 くり さとう	油	580	731	今日9月9日は重陽の節句です。菊の咲く時期のため「菊の節句」とも言われ、菊の花やなす、栗、魚の干物を食べて、長生きできることを願います。
10	水	ごはん ぎゅうにゅう	えびしゅうまい(小2コ 中3コ) すぶた はるさめスープ	とうふ ぶた肉 えびしゅうまい	牛乳	チンゲン菜 にんじん	白菜 たけのこ 玉ねぎ	ご飯 でんぶん はるさめ 小麦粉 さとう	油	636	822	日本で食べられている酢豚は中国の広東料理「古老肉(グーラオロウ)」を元に、野菜を加え日本風にアレンジした料理で、本場の味付けと少し異なります。
11	木	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう	てりやきバーガー パスタサラダ(マヨネーズ) コーンポタージュ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん 玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう マカロニ 小麦粉 でんぶん	バター マヨネーズ 油		755	879	コーンは6～9月が旬で、日本では主に北海道で栽培されています。甘味もあり、スープやサラダによく合います。給食ではコーンポタージュに出します。
12	金	ごはん ぎゅうにゅう	どんどこけしめし 鳥取県の日 やきとうふちくわ あごのつみれじる なし	あごのつみれ みそ とうふ 油あげ とうふちくわ	牛乳	にんじん ねぎ	しめじ 大根 ごぼう なし	ご飯 さとう	油	576	702	鳥取県の郷土料理です。江戸時代に鳥取県の殿様が節約のため「魚のかわりに豆腐を食べよう」と言ったことから、ちくわを豆腐で作ったそうです。
16	火	ごはん ぎゅうにゅう	あゆのかんろに こんにやくのにつけ 群馬県の日 おつきりこみ	とり肉 あゆのかんろに	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	大根 こんにやく 白菜 ほししいたけ	ご飯 さとう ひもかわ 里いも		587	720	群馬県の郷土料理です。群馬県はこんにやく芋の産地で、日本でとれるこんにやく芋のほとんどが群馬県でとれます。また、あゆは県の魚とされています。
17	水	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのしょうゆかけ(しょうゆ) にくじゃが かおりたくあんあえ	ぶた肉 とうふ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ こんにやく たくあん	ご飯 じゃがいも さとう	油	605	760	豆腐は日本や中国、韓国、アジア各地で食べられますが、日本の豆腐は白くてやわらかいのが特徴です。今日は豆腐にしょうゆをかけて食べましょう。
18	木	ミニロールパン ぎゅうにゅう	やきそば かにたまあなか ごぼうサラダ	ぶた肉 かに玉 いか	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが コーン ごぼう きゅうり	パン でんぶん 焼きそばめん さとう	油 ごま油	612	724	ごぼうはヨーロッパや中国でも見られる野菜ですが日本以外でごぼうを食べる国はほとんどありません。ごぼうにはお腹の調子を整える働きがあります。
19	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに あおなのくのみあえ あつめじる	とうふ 八丁みそ いわしのうめに	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	大根 白菜 えのきだけ ごぼう もやし	麦ご飯 里いも さとう くるみ		593	745	今日は愛知県出身の徳川家康が好んだ献立です。家康は健康食として麦ご飯、八丁みそで味付けた具だくさんのあつめ汁、いわしをよく食べたそうです。
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	やきにくのバーベキューソース キャベツのあえもの いものこじる	ぶた肉 みそ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが りんご こんにやく キャベツ	ご飯 里いも さとう	油	559	701	いものこ汁に入る里いもは、秋が旬で、古くから日本で食べられています。里いものぬるぬるした成分は脳の働きをよくすると言われてしています。
24	水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのぎんがみやきと 彼岸 きりぼしだいこんのいために むらくもじる ひがんだんご	ぶた肉 かまぼこ とうふ 油あげ さんまの銀紙焼き	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	えのきだけ 切りぼし大根	ご飯 さとう でんぶん ひがんだんご	油	705	860	お彼岸にちなんだ献立です。秋分の日をはさんだ前後3日間は彼岸です。彼岸の始まりには、おはぎを、終わりにには彼岸だんごを供えます。
25	木	ひやしうどん ぎゅうにゅう	ぶっかけひやしうどん(うめさきみサラダ めんつゆ) ひじきいりにくだんご(小2コ 中3コ) なすのさっぱりあえ	オイルささみ ひじき入り肉だんご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ うめ きゅうり なす	白玉うどん さとう	油	598	724	秋なすは皮がやわらかく実もしみり、おいしくなります。体を冷やす野菜なので、暑い時期にほてった体を冷やしてくれる働きがあります。
26	金	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	さつまいもととりにくのカレー いかフライ だいこんサラダ(ドレッシング)	とり肉 いかフライ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ にんにく 大根 コーン きゅうり	発芽げん米ご飯 さつまいも	油 ドレッシング	710	882	さつまいもと鶏肉のカレーは、北部中学校の応募献立です。じゃがいもの代わりに、秋が旬のさつまいを入れたカレーを味わいましょう。
29	月	ごはん ぎゅうにゅう	ゆでぶたのあまずかけ こうやどうふのごまあえ なめこじる	とうふ 油あげ みそ ぶた肉 高野どうふ	牛乳 にぼし	ねぎ にんじん 小松菜	なめこ しょうが 玉ねぎ 大根	ご飯 さとう	ごま	571	712	高野豆腐は豆腐を凍らせて乾燥させたものです。給食では、高野豆腐をしょうゆで甘辛く味つけ、野菜を合わせて、ごま和えにして出します。
30	火	わかめごはん ぎゅうにゅう	かわはぎのてりやき ささみとほうれんそうのおひたし ぐだくさんじる	ぶた肉 油あげ とうふ オイルささみ かわはぎ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	ごぼう 大根 もやし	わかめご飯 里いも さとう でんぶん	油	561	701	かわはぎは秋から冬が旬の魚です。9月頃から身がしまり冬にむかってどんどんおいしくなります。煮ても焼いても味がよく、給食では照り焼きにしました。

今月は、ご飯、牛乳、冷やし中華めん、冷やしうどん、豚肉、たまご、チンゲン菜、とうがん、切り干し大根が愛知県産です。

給食実施回数 19回

今月は、ねぎ、小松菜、ほうれん草が江南市産です。
☆材料の都合で、献立を変更する場合があります。

たったの3分でパワーアップ朝ごはん

「朝ごはんを食べるとよい」ことは分かっているけど時間がなくて簡単にながちです。そこで、短時間でも今より充実した朝食が食べられる方法をご紹介します。 ※「小」は小学校、「中」は中学校の平成25年度江南市小中学校食生活アンケートの結果です。

