

平成26年10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		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・海藻	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							
1	水	ごはん ぎゅうにゅう	ゼリーフライ(ソース) ほうれんそうのおひたし つみっこ	とりにんじん ゼリーフライ	牛乳 ほうれん草 ねぎ	にんじん れんこん もやし こんにやく 大根 しめじ	ご飯 すいとん さとう	油	608	757	今日は埼玉県産の郷土料理です。つみっこは小麦粉の栽培が盛んだった埼玉県特有の料理で、すいとんに似ています。昔は、仕事の間に食べられていたそうです。	
2	木	ごはん ぎゅうにゅう	ほきのレモンソースかけ はくさいのくるみあえ とうふじる	とうふ ほき かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん 大根 白菜 ほしいたけ もやし レモン	ご飯 さとう でんぷん	油 くるみ	574	719	今日は「10(とう)2(ふ)の日」です。大豆からできている豆腐はたんぱく質が多く含まれます。また江戸時代には身分の高い人が食べる食材だったようです。	
3	金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ごもくあんかけラーメン にらまんじゅう(小1コ 中2コ) かいそうサラダ(ドレッシング)	ぶた肉 オイルツナ うずらたまご にらまんじゅう	牛乳 海そうミックス	にんじん メンマ もやし 白菜 きゅうり	中かめん でんぷん	油 ドレッシング	618	766	今日のサラダにはわかめ、茎わかめ、白きくらげ、寒天が入っています。海藻にはお腹の調子を整える働きや血液をサラサラにする働きがあります。	
6	月	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃものこめこあげ(小2コ 中3コ) ごもくめ おつきみじる	とうふ かまぼこ ししゃもの米粉あげ 大豆 とりにんじん	牛乳	ねぎ にんじん	ご飯 さとう じゃがいももちボール くり	油	631	807	今日は十三夜の献立です。十三夜は、「栗名月」「豆名月」とも言われています。栗や豆を供える習慣があるので給食では豆と栗を入れた五目豆を出します。	
7	火	ミニロールパン ぎゅうにゅう	あきなすの Pasta ツナオムレツ ごぼうサラダ(ドレッシング)	ウインナー ツナオムレツ いか	牛乳	パセリ トマト にんじん	パン スパゲッティ	油 ごまドレッシング	580	700	なすは英語で卵植物という意味の「エッグプラント」と呼びます。なすの原種は白ナスと言われており、見た目が卵に似ていることからこう呼ばれるようです。	
8	水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき なめたけあえ さつまじる きよほう	ぶた肉 さんま みそ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	ご飯 さつまいも	油 ごま	662	834	今日は暦で寒露にあたります。寒露は紅葉が始まる頃で、秋が旬の食べ物を収穫し始める時です。給食では、秋が旬のさつまいも、さんま、なめたけを取り入れました。	
9	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	カレーライス ヒレカツ まめサラダ(ドレッシング)	とりにんじん ヒレカツ 大豆 オイルツナ	牛乳	にんじん 玉ねぎ コーン グリーンピース りんご キャベツ	麦ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	685	858	カレーは明治時代に伝わり農業の発達と共にじゃがいも、人参、玉ねぎが定番とされました。日本人は、平均でカレーを1年に50杯以上食べると言われています。	
10	金	スライスパン ぎゅうにゅう	てりやきチキン にんじんサラダ(ドレッシング) さけのポタージュ ブルーベリージャム	さけ てりやきチキン	牛乳	パセリ にんじん	パン 小麦粉 じゃがいも ブルーベリージャム	バター ドレッシング 油	714	809	今日は目の愛護デーです。給食では人参のビタミンA、鶏肉のビタミンB2、鮭のアスタキサンチン、ブルーベリーのアントシアニンなど目に良い栄養素を取り入れました。	
14	火	ごはん ぎゅうにゅう	かじきのたつたあげ うのはなのために まつたけのすまじる	かまぼこ おから かじきのたつたあげ ぶた肉	牛乳	にんじん みつ葉 いんげん	ご飯 松たけふ さとう	油	593	739	今日のすまし汁には、松茸の形をした麩が入っています。松茸は人工栽培が出来ないため、高級食材として知られ、秋を代表する味覚の1つです。	
15	水	ごはん ぎゅうにゅう	びりんめしのぐ しばえびのからあげ つぼんじる いきなりだんご	とりにんじん 油あげ しばえびのからあげ とうふ	牛乳	にんじん	ご飯 さとう りいも いきなりだんご	油 ごま	672	814	今日は熊本県の郷土料理です。芝えびは、有明海のような大きな内湾で獲れます。頭も殻も全て食べられるので、カルシウムが豊富に摂れます。	
16	木	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき こまつなのおひたし ゆばのすまじる	ゆば ぶた肉 かまぼこ	牛乳	みつ葉 にんじん 小松菜	ご飯 でんぷん さとう	油	559	702	豚肉のしょうが焼きは昭和時代から食べられていた料理です。豚肉独特の匂いと油っこさをしょうがで弱めて食べやすくしてあります。	
17	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう	みそにこみうどん あつやきたまご こうなんやさいのアーモンドあえ	とりにんじん かまぼこ 八丁みそ あつ焼きたまご	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜 ほうれん草	白玉うどん さとう でんぷん	アーモンド	593	702	食育の日の献立です。みそ煮込みうどんは、愛知県が発祥の料理で豆みその八丁みそを使う特徴があります。八丁みそは岡崎市で作られてきた伝統あるみそです。	
20	月	ごはん ぎゅうにゅう	あげぶたのキャラメルソース パンサンデー ワンタンスープ	とりにんじん ぶた肉 たまご	牛乳	にんじん ねぎ	ご飯 ワンタンメン でんぷん さとう 春雨	油 ごま油	654	813	揚げ豚のキャラメルソースは、揚げた豚と甘酢が良く合う一品です。豚肉にはビタミンB1が多く含まれ、疲れをとる働きやイライラを防ぐ働きがあります。	
21	火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき さといものうまに きつねあえ	ぶた肉 さばの銀紙焼き 油あげ	牛乳	にんじん	ご飯 りいも さとう	油 ごま	647	807	今日は秋が旬の里芋を使ったりま煮が出ます。里芋のぬめり成分には、脳を活性化させる働きがあります。きつね和えは、味付けした油揚げを使った和え物です。	
22	水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	ハンバーグのデミグラスソースかけ ほうれんそうとしめじのサラダ(ドレッシング) くりのシチュー	とりにんじん ハンバーグ オイルツナ	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ トマト ほうれん草	パン さとう じゃがいも くり 小麦粉	油 バター ドレッシング	767	992	栗のシチューにはたくさん栗が入っています。栗に含まれるビタミンCはじゃがいもと同じく、加熱に強く吸収しやすい特徴があります。秋の味覚を味わいましょう。	
23	木	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのおろしかけ ふきよせに あきのみかくじる りんご	とりにんじん かまぼこ 油あげ いわしのおろしかけ	牛乳	ねぎ にんじん	ご飯 ぎんなん さとう		619	779	今日は暦で霜降(そうこう)です。霜降は初霜が降り、紅葉がきれいな時です。給食では、おろしかけと紅葉型かまぼこを入れて、秋の深まりを表現しました。	
24	金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにんじんのこみだれかけ たくあんあえ けんちん汁	とうふ とりにんじん	牛乳	にんじん ねぎ	ご飯 でんぷん さとう	油	642	801	鶏肉の香味だれかけは、鶏肉にねぎの入ったたれをかけたものです。昔はねぎが強力な殺菌効果を持つことから薬として使っていました。ねぎを食べて風邪を予防しましょう。	
27	月	(小)ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのそぼろあんかけ おかかあえ れんこんのすりながしじる ようなしゼリー	とうふ みそ あつあげ豆腐 とりにんじん	牛乳	にんじん ねぎ いんげん チンゲン菜	ご飯 でんぷん さとう ようなしゼリー		616		れんこんのすり流し汁は、秋が旬のれんこんをすり、みそ汁の中に入れて料理です。れんこんは、胃腸の働きを良くする食物繊維や風邪を予防するビタミンCが多く含まれています。また、愛知県は茨城県、福島県とともにれんこんの全国三大産地といわれるほど栽培が盛んです。愛知県のれんこんの産地は愛西市で、古くから川沿いの湿った土地で栽培されています。	
27	月	(中)ごはん ぎゅうにゅう	あつあげのそぼろあんかけ おかかあえ れんこんのすりながしじる ようなしゼリー	とうふ みそ あつあげ豆腐 とりにんじん	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	ご飯 でんぷん さとう ようなしゼリー			743	842	
28	火	ごはん ぎゅうにゅう	かますのいちやぼし ひじきのいために こんやさいのごまキムチじる	ぶた肉 みそ とりにんじん かますの一夜ぼし	牛乳 ひじき	ねぎ にんじん	ご飯 りいも さとう	ごま 油	574	707	かますは秋から冬にかけて、脂のり美味しくなります。中でも塩焼きが美味しく、「かますの一升飯」と言われる程、ご飯との相性が抜群です。	
29	水	ごはん ぎゅうにゅう	とうふしゅうまい(小2コ 中3コ) ぎゅうにくとねぎとれんこんのちゅうかいのため チンゲンサイのスープ	とうふしゅうまい ぶた肉 牛肉	牛乳 わかめ	チンゲン菜 にんじん ねぎ	ご飯 さとう	ごま 油	594	774	今日は北部中学校の応募献立「牛肉とねぎとれんこんの中華炒め」です。中華料理によく使う食感の違う3つの食材を使った一品です。良く味わって食べましょう。	
30	木	ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのごまがらめ はくさいのあまずつけ やまいものみそじる	とりにんじん 油あげ みそ まぐろ	牛乳	ねぎ にんじん	ご飯 山いも でんぷん さとう	油 ごま	605	749	山いもは秋から冬にかけて美味しくなります。山いもは消化を助ける働きがあります。また、粘り成分は体を元気に保ってくれます。	
31	金	かぼちゃロールパン ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくサンドフライ グリーンサラダ(マヨネーズ) かぶのカレースープ プリン	とりにんじん パセリ	牛乳	にんじん かぶ 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	パン プリン	油 マヨネーズ	659	766	今日はハロウィンの献立です。ハロウィンはキリスト教の行事で、秋の収穫を祝い悪い霊を追い出す祭です。かぼちゃのランタンを飾ったり、かぼちゃ料理を食べます。	

今月は、ご飯、中華めん、牛乳、牛肉、豚肉、かます、たまご、大豆、ゆば、おから、チンゲン菜、みつ葉、かぶ、なす、れんこん、ぎんなんが愛知県産です。
今月は、ほうれん草、小松菜、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。

給食実施回数 22回

応募献立 29日(水)
「牛肉とねぎとれんこんの中華炒め」は、北部中学校の応募献立です。

偏っていませんか? 栄養バランス

不足しがちな栄養素であるビタミンについて、紹介します。ビタミンを食事とることにより、他の栄養素が効率よく体の中で働きます。

ビタミンA

ビタミンC

目の働きをよくしたり、皮膚を強くしたり、ウイルスなどを体の中に入れないように、粘膜を強くする働きもあります。

紫外線による肌のシミや、目の病気を予防したり、ウイルスに対する抵抗力を高めたりする働きもあります。

病気に負けない体をつくる。

緑黄色野菜

野菜
果物

ビタミンD

ビタミンK

カルシウムの吸収を高め、歯や骨の形成にかかわる栄養素です。

腸から吸収されたカルシウムを骨に取り込む働きがあります。さらに、傷口の血が止まるように、血液をかためるのに欠かせない栄養素です。

きのこ

魚

納豆

青菜類

今月の給食費引き落とし日
10月7日(火)

※前日までに入金をお願いします。