



平成 26 年 11 月分 献立表



江南市立北部学校給食センター

日 曜	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				
4	火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのみぞれだれ きっかあえ ゆばのすましじる	ゆば かまぼこ とりにくのみぞれだれ たまご	牛乳	みつば ほうれん草	えのきだけ ほししいたけ 大根 キャベツ	ご飯 さとう		548	711	11月3日は、文化の日です。この頃に菊の花が咲きます。給食のあえ物には、菊にみたてた炒り卵をすまし汁には菊型かまぼこを入れました。
5	水	ごはん ぎゅうにゅう	にじますのあまだれかけ おひら おこうじる	とうふ みそ にじます 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	かぶ 大根 赤こんにやく ほししいたけ	ご飯 さとう でんぶん 里いも	ごま油	559	708	今日は滋賀県の献立です。お講汁とは、地域でとれる食材の入ったみそ汁です。鎌倉時代のお坊さんの命日にお寺で振舞われます。
6	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	オムレツ だいこんとくだんのクリームコーンに カラフルサラダ	肉だんご オムレツ	牛乳	にんじん 赤ピーマン チンゲン菜	大根 キャベツ コーン れんこん グリーンピース	パン さとう でんぶん	オリーブオイル	620	827	大根と肉だんごのクリームコーン煮は、布袋北小学校の応募献立です。クリームコーンの味が、野菜を食べやすくしています。
7	金	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのごまあげ(小1コ 中2コ) かみかみあえ いものこじる かき	とうふ 油あげ さんまのごまあげ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	切りばし大根 かき	ご飯 里いも さとう	油	601	822	11月8日はいい歯の日です。よくかむことで、だ液がたくさん出て、口の中をきれいにします。かみごたえのあるごま、切り干し大根を取り入れました。
10	月	ごはん ぎゅうにゅう	たさいパオズ(小1コ 中2コ) はっぼうさい パンパンジー	えび うずらたまご いか ささみ水に たさいパオズ	牛乳	にんじん	ほししいたけ 玉ねぎ たけのこ コーン 白菜 キャベツ	ご飯 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	651	891	今日は中華の献立です。白菜は英語でチャイニーズキャベッジと呼び、中国で生まれた野菜です。10月から2月頃が旬で、甘みが増しおいしいです。
11	火	りんごパン ぎゅうにゅう	さけのレモンペッパーやき きのこのポトフ チーズサラダ(マヨネーズ)	ウインナー さけのレモンペッパー焼き	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	玉ねぎ キャベツ エリンギ きゅうり マッシュルーム しめじ	りんごパン じゃがいも	油 マヨネーズ	582	732	11月11日は、「鮭の日」「チーズの日」です。鮭のビタミンDとチーズのカルシウムを一緒にとることにより、強く丈夫な骨を作ることができます。
12	水	ごはん ぎゅうにゅう	レバーととりにくのアーモンドからめ こまつなとひじきのあえもの あさりじる コーヒーぎゅうにゅうのもと	あさり とり肉 とうふ みそ とりレバー	牛乳 ひじき	ねぎ 小松菜 にんじん	大根 えのきだけ	ご飯 でんぶん 小麦粉 さとう コーヒー牛乳のもと	油 アーモンド	617	764	レバー、アーモンド、小松菜、ひじき、あさは、鉄分の多い食品です。鉄は血液の成分になり、体中に酸素を運ぶ働きをしてくれます。
13	木	ごはん ぎゅうにゅう	カレーライス うずらスコッチエッグ ごぼうサラダ(ドレッシング)	ぶた肉 うずらスコッチエッグ	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり グリーンピース ごぼう りんご コーン	ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	684	831	ごぼうは、野菜の中でも食物繊維の量がとても豊富です。おなかの調子を整えて、便秘を予防する働きがあります。11月から1月が旬です。
14	金	ごはん ぎゅうにゅう	にしのしおやき ほそぎりこんぶのもの いなかすいとんじる りんご	にしん 油あげ ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ いんげん	大根 こんにやく りんご	ご飯 さとう すいとん 里いも	油	634	784	11月15日は昆布の日です。七五三にあたるこの日には、育ち盛りの子供たちに元気に育ってほしいという願いを込め、栄養豊富な昆布を食べます。
17 月	愛知を食べる学校給食週間	あいちのさつまいもごはん ぎゅうにゅう	れんこんハンバーグ(あいちのトマトケチャップ) つしまに あきのみそじる	とうふ とり肉 油あげ みそ れんこんハンバーグ	牛乳 わかめ	ねぎ きぬさや にんじん	大根 しめじ ほししいたけ	さつまいもご飯 つしまふ さとう 里いも	油	645	809	今日から一週間「愛知を食べる学校給食週間」です。津島煮には、小麦粉を練って水でさらして作る津島麩という柔らかい麩が入っています。
18 火		ごはん ぎゅうにゅう	あいちのごもくあつやきたまご ひきずり カリフラワーのびりからごまあえ	とり肉 焼きとうふ 五目あつ焼きたまご	牛乳	こしづねぎ にんじん	こんにやく 白菜 カリフラワー しめじ ブロッコリー	ご飯 さとう 角ふ	油 ごま	682	849	ひきずりは、愛知県の郷土料理で、鶏肉を使ったすきやきのことです。中部地方では、鶏肉は黄色い鶏と書いて、黄鶏(かしわ)と呼ばれていました。
19 水		ごはん ぎゅうにゅう	てんむす(えびフリッター小2コ 中3コ のり) にみそ こまつなのおひたし	ぶた肉 生あげ うずらたまご 八丁みそ えびフリッター	牛乳 のり	ねぎ 小松菜	こんにやく 大根 もやし しょうが	ご飯 里いも さとう	油	693	890	煮みそとは、三河地方の郷土料理で、赤みそを使った鍋のことです。赤みそは、他のみそとは違い、煮込むほどおいしくなります。
20 木		ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのりんごソースいため こんさいきんぴら あいちのつみれだんごじる みかん	いわし入りつみれだんご ぶた肉	牛乳	にんじん ほうれん草	かぶ ごぼう りんご れんこん みかん	ご飯 さとう	油 ごま油	616	758	今日は、愛知県産や旬の食材をたくさん使った献立です。豚肉、れんこん、いわし入りつみれだんごが愛知県産、ごぼう、みかんが旬の食材です。
21 金		ソフトめん ぎゅうにゅう	はつようにくみそソフトめん めひかりフライ(小2コ 中2コ) だいこんのあまずあえ	とり肉 めひかりフライ 八丁みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ ほししいたけ 大根 キャベツ	ソフトめん さとう でんぶん	油	686	757	めひかりは、深海で目が大きく、眼珠が青く光って見えることからこの名で呼ばれています。今日は、頭がついたままフライにしています。
25 火		(小)ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	ポテトカップグラタン フレンチサラダ(ドレッシング) ジュリエヌスープ カシスゼリー エクレー	ベーコン たまご オイルツナ ポテトカップグラタン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 大根 セロリ きゅうり キャベツ	パン さとう	油 ドレッシング	624 747	701	今日は、フランスの献立です。フランスパンには、他のパンと違い、大麦を発芽させたモルトが入っています。これは、パンを膨らますイーストの栄養だったり、焼き目をきれいに付けたりする働きがあります。グラタンは、容器の中につくおこげを削り落とすというフランス語のグラッテから名前がつけました。ジュリエヌとは、細切りという意味です。フランスでは、1年中サラダを食べる習慣があるようです。
		(中)ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	ポテトカップグラタン フレンチサラダ(ドレッシング) ジュリエヌスープ カシスゼリー	ベーコン たまご オイルツナ ポテトカップグラタン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 大根 セロリ きゅうり キャベツ	パン カシスゼリー	油 ドレッシング			
26 水	ごはん ぎゅうにゅう	さといもとあげどりのあんからめ ちゅうかあえ(ドレッシング) かいせんワタンスープ	海せんワタタン とり肉 ツナ水に	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん ピーマン チンゲン菜	たけのこ 白菜 しょうが コーン にんにく	ご飯 さとう 里いも でんぶん	油 ドレッシング	592	742	里芋は、秋から冬が旬です。縄文時代から食べられ、芋といえば里芋というほどでした。カリウムが多く、摂りすぎた塩を体の外に出す働きがあります。	
27 木	わかめごはん ぎゅうにゅう	たちうおのやさしいあんかけ うのはなのために なめこじる	とうふ おから 油あげ ぶた肉 たちうお みそ	牛乳 にぼし	ねぎ にんじん	なめこ たけのこ ごぼう	わかめご飯 でんぶん さとう	油	618	778	卵の花は、おからのことで、白さが初夏に咲く卵の花の色に似ていることから、呼ばれるようになりました。食物繊維やカルシウムが豊富です。	
28 金	ごはん ぎゅうにゅう	もろのたつたあげ えびだいこん かんぴょうのたまごとじ	たまご 川えび かまぼこ もろのたつたあげ	牛乳	にんじん みつば	かんぴょう 大根	ご飯 でんぶん さとう	油	570	708	今日は、栃木県の郷土料理です。かんぴょうは、夕顔の実を皮をむくように細長く削り、乾燥させたものです。国内生産量の95%以上を占めています。	

今月は、ご飯、牛乳、ぶた肉、めひかり、のり、たまご、チンゲン菜、パセリ、みつば、かぶ、カリフラワー、ブロッコリー、きゅうり、れんこんが愛知県産です。

給食実施回数 18回

今月は、ほうれん草、小松菜、越津ねぎ、キャベツ、大根、白菜が江南市産です。
★材料の都合で、献立を変更する場合があります。

愛知県の食材を知ろう

愛知県は、野菜・鶏卵・乳用牛などを含む農業産出額が**全国6位**(H24年度)です。そのため、給食では、愛知県産の食材を多く使用し、子供たちへPRをしています。

このマークを知っていますか？

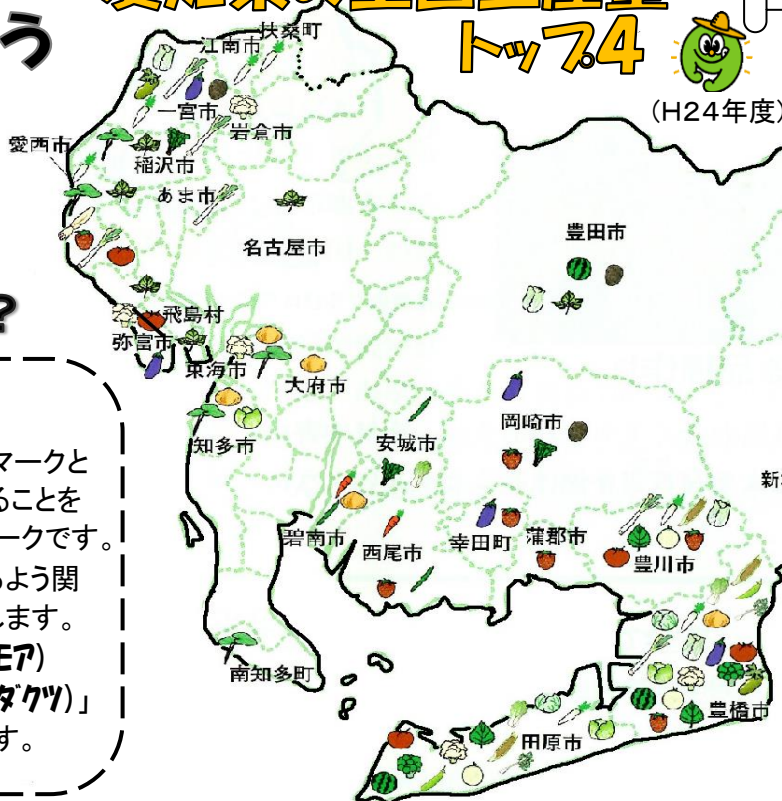
いいともあいちマーク



私たちは、いいともあいち運動(地産地消)を応援しています!

いいともあいち運動のシンボルマークとして、身近なところに農産物があることを県民へPRするために作られたマークです。作る側、食べる側が**いい友**になるよう関係づくりを推進し、地産地消を促します。合言葉は、「EAT(イート) MORE(モア) AICHI(アイチ) PRODUCTS(プロダクツ)」(もっと愛知の食材を食べよう)です。

愛知県の全国生産量 トップ4



応募献立 6日(木)
「大根と肉だんごのクリームコーン煮」は布袋北小学校の応募献立です。

1位 しそ、ふき、とうがん、キャベツ

2位 みつ葉、モロヘイヤ、ブロッコリー、スナップエンドウ

3位 うり、さやえんどう、カリフラワー

4位 チンゲン菜、セロリ、トマト
白菜、れんこん、たまねぎ

愛知県は数多くの野菜を栽培しています。また、21種類の伝統野菜も作っています。愛知県の食材を積極的に食べるとよいですね。

今月の給食費引き落とし日
11月7日(金)

※前日までに入金をお願いします。