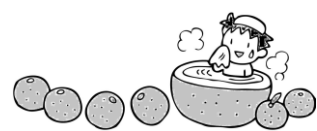




# 平成26年12月分献立表



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 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 ビタミン	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物 ビタミン	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂 脂質					
1 月	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	とんこつごもくラーメン やさしいりにくだんご(小2コ 中3コ) こんさいチップス	野菜入り肉だんご ぶた肉 えび	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん 白菜 もやし にんにく	ごぼう 白根	中かめん でんぷん	油	633	760	れんこん、ごぼう、人参などの根菜は、食物せんいが豊富です。便と一緒に余分な糖や脂肪を体の外に出してくれるので、病気を防ぐ働きがあります。
2 火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき みそおでん こまつなごまあえ ココアぎゅうにゅうのもと	さば ぶた肉 うずらたまご 生あげ 八丁みそ	牛乳	にんじん 小松菜	もやし 大根 こんにやく しょうが	ご飯 里いも さとう ココア牛乳のもと	油 ごま	671	837	小松菜は、奈良時代から食べられています。徳川吉宗が小松川村で、「青菜のすまし汁」の香りや味が気に入って、小松菜と名付けたと言われている。	
3 水	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	カレーライス あいちのキャベツいりつくね みずなサラダ(ドレッシング)	キャベツ入りつくね ぶた肉	牛乳	にんじん 水菜	大根 コーン 玉ねぎ りんご グリーンピース	発芽げん米ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	682	847	水菜は、寒さが厳しくなる12月頃からおいしくなり、「水菜が並ぶようになると冬本番」と言われます。かぜを予防するビタミンAが多く含まれています。	
4 木	ごはん ぎゅうにゅう	ほっけのからあげ ほうれん草のアーモンドあえ ごさいさんこんみそしる りんご	ほっけのからあげ 八丁みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん みつば 小松菜 越津ねぎ	もやし 大根 ごぼう 白菜 玉ねぎ りんご	ご飯 さつまいも さとう	油 アーモンド	589	736	五菜三根みそ汁は、葉を食べる野菜が5つと、根を食べる野菜が3つ入った汁です。徳川家康が八丁みその味付けで食べたと言われる、栄養たっぷりの汁です。	
5 金	クロスロールパン ぎゅうにゅう	ハンバーグのデミグラスソースかけ ザワークラフト アイントプフ	ハンバーグ ウインナー	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ キャベツ むらさきキャベツ	パン さとう じゃがいも レンズ豆	油	671	772	今日はドイツの料理です。キャベツを酢で漬けた保存食の「ザワークラフト」、農夫のスープとも呼ばれる「アイントプフ」という家庭料理を出します。	
8 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶりのみりんやき じぶに めったじる	ぶりのみりん焼き ぶた肉 みそ かも肉 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう 大根 こんにやく ほししいたけ	ご飯 さつまいも すだれふ さとう 里いも でんぷん	油	641	807	今日は石川県の郷土料理です。めった汁は、めったに食べられない物、めったやたらにうまい物という意味があります。豚肉、さつまいも、野菜が入る汁物です。	
9 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのこうみだれかけ しゅんぎくのツナあえ かぶのかきたまじる	とり肉 かまぼこ オイルツナ たまご	牛乳 わかめ	にんじん しゅんぎく ねぎ みつば	かぶ にんにく もやし しょうが	ご飯 でんぷん さとう	油	658	822	春菊は、春に黄色い花を咲かせるので、春菊とよばれています。11月から2月頃がおいしい時期です。独特の香りには消化を助ける働きがあります。	
10 水	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうてまきごはん(やきにく・ さんしよくナムル・かんこくのり) テンジャンチゲ	ぶた肉 あさり みそ テンジャン とうふ	牛乳 かんこくのり	にんじん ほうれん草 ねぎ	玉ねぎ 白菜キムチ しいたけ にんにく 大根 ごぼう もやし	ご飯 さとう	油 ごま油	571	711	今日は韓国の料理です。テンジャンチゲは、肉や貝野菜をテンジャンという韓国みそで味を付けた家庭料理です。みそを煮立たせて作るのが特徴です。	
11 木	ごはん ぎゅうにゅう	あんこうのやさいあんかけ キャベツのくるみあえ ちゃんこじる	あんこう ほたて とり肉だんご 焼きどうふ	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	白菜 えのきだけ しょうが たけのこ キャベツ もやし	ご飯 さとう でんぷん	油 くるみ	558	701	あんこうは、釣竿のような形の背びれを動かし、魚をおびき寄せて食べるので、英語で「釣りをする魚」と言われています。11月から2月頃が旬です。	
12 金	クロロールパン ぎゅうにゅう	ウインナーのてっぱんやき オルヴィエサラダ(マヨネーズ) ボルシチ	ウインナー たまご ぶた肉	牛乳 サワークリーム	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ かぶ きゅうり 赤かぶ	パン じゃがいも 小麦粉	油 マヨネーズ (乳、たまごなし)	639	835	今日はロシアの料理です。ボルシチは肉や、赤かぶに似たビート、人参、玉ねぎ、キャベツなどが入った汁です。寒いロシアではボルシチを食べると体を温めます。	
15 月	ごはん ぎゅうにゅう	にらまんじゅう(小1コ 中2コ) マーボーどうふ チンゲンサイのちゅうかあえ(ドレッシング)	にらまんじゅう ぶた肉 みそ どうふ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	もやし 玉ねぎ しょうが にんにく	ご飯 さとう でんぷん	油 ドレッシング	617	822	今日は、中国四川料理です。マーボー豆腐は「マー」は山椒で舌がひりひりする「ラー」は唐辛子の辛さという意味で体を温めます。	
16 火	ごはん ぎゅうにゅう	くじらのたつたあげ とふこのにも きしゅうじる みかん	くじら 生あげ とり肉 油あげ とふ粉 かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	白菜 ごぼう しめじ えのきだけ 大根 梅 みかん	ご飯 さとう	油	627	779	今日は、和歌山県の献立です。紀州地方では、江戸時代から、米のできない土地で梅作りをするようになり、今では全国の70%を和歌山県で生産しています。	
17 水	ごはん ぎゅうにゅう	あいちのあつやきたまご おおつごもりのごちそう としこしゅうどんじる	あつ焼きたまご とり肉 ちくわ こもどうふ 油あげ	牛乳 こんぶ	にんじん 越津ねぎ	ごぼう 白菜 ほししいたけ	ご飯 里いも うどん さとう	油	591	735	今日は、愛知県の献立です。大つごもりとは、大晦日のことです。大つごもりのごちそうは、大鍋で大晦日にたくさん作り、味が染みるように煮込んだ料理です。	
18 木	ごはん ぎゅうにゅう	さかなのだいこんみぞれにゆずふうみ かぼちゃのそぼろあんかけ かすじる	たら とり肉 ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ いんげん ねぎ	大根 なめこ こんにやく ゆず	ご飯 さとう でんぷん	油	592	745	今日は、かぼちゃとゆずを取り入れた冬至の献立です。魚の大根みぞれ煮ゆず風味は、宮田中学校の応募献立で、ゆずの味がさっぱりしていておいしいです。	
19 金	ミニロールパン ぎゅうにゅう	ローストチキンコーンクリームスープ はなやさいサラダ(ドレッシング) おたのしみデザート	ローストチキン ベーコン 豆乳	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	カリフラワー 玉ねぎ コーン	パン ケーキ じゃがいも 白いんげん豆	ドレッシング	707	818	今年最後の給食です。コーンクリームスープはみんなが食べられるように、小麦粉や牛乳を使わず米粉や豆乳で作りました。みんなでも楽しく食べましょう。	

今日は、ご飯、牛乳、豚肉、卵、豆腐、かぶ、カリフラワー、きゅうり、春菊、チンゲン菜、人参、ねぎ、パセリ、ブロッコリー、みつば、れんこん、紫キャベツ、赤かぶ、みかんが愛知県産です。  
 給食実施回数 15回

今日は、キャベツ、小松菜、大根、白菜、ほうれん草、越津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。

## かぜに負けない丈夫な体をつくろう!

寒さが厳しく、空気が乾燥するこの時期は、かぜが流行しやすくなります。かぜに負けないためには、日頃から、規則正しい食生活を送り、体の抵抗力を高めておくことが大切です。

### 食事・運動・睡眠で、かぜを予防しよう

《食事》 好き嫌いをすると栄養バランスがくずれて、体の抵抗力がなくなり、かぜをひきやすくなります。栄養バランスのよい食事を、3食しっかりとることが、かぜの予防につながります。

《特にとりたい栄養素》…寒さやかぜから守ってくれる栄養素を取り入れましょう。

**たんぱく質**  
寒さに対する抵抗力を高め、体を温めてくれます。また体力の維持にも欠かせない栄養素です。

肉 豆腐 魚 牛乳など 卵

**ビタミンA**  
皮膚や鼻、のどの粘膜を強くして、かぜのウイルスが体に入るのを防ぎます。

かぼちゃ ほうれん草 にんじん

**ビタミンC**  
寒さに対する抵抗力を高めてくれ、感染症から体を守ります。

キャベツ キウイフルーツ みかん

《体を温める食べ方》…体の中から温めて、冷えを予防しましょう。

**温かい料理を食べる**  
体の冷えは病気のもとになります。汁物や鍋物など、温かい料理を食べると、体の中から温められます。

よせ鍋

**体を温める食材を取り入れる**  
ねぎ、しょうが、にんにく、とうがらし、こしょうなどの香辛料には、血行を促進する働きがあります。日々の料理に取り入れると、体の冷えを予防できます。

にんにく しょうが ねぎ

**朝ごはんを食べる**  
朝ごはんを食べると、代謝を高め、体温が上昇します。そのため、朝ごはんを食べて体温が上がらず、冷えを強く感じます。毎朝欠かさず食べる事が大切です。

応募献立 18日(木)  
「魚の大根みぞれ煮 ゆず風味」は宮田中学校の応募献立です。



《運動》 適度な運動は、体の抵抗力を高めてくれます。



外で元気に遊んで、日頃から体力をつけておくと、かぜの予防につながります。

《睡眠》 体に負担がかかるとかぜをひきやすくなります。十分な睡眠で、体を休めることが大切です。

冬至  
12月22日は冬至です。

1年で一番昼が短くなるこの日は、昔から夏にとっておいたかぼちゃを食べる風習があります。この日にかぼちゃを食べるとかぜをひかないという言い伝えがあります。

今月の給食費引き落とし日  
12月8日(月)  
※前日までに入金をお願いします。