

平成27年1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 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
たんぱく質	無機質	ビタミン	炭水化物	脂質						
8 木	ごはん ぎゅうにゅう	だてまき おにしめ こはくじる かんそうくろまめ	かまぼこ とうふ だてまき とり肉 黒豆	牛乳 にんじん みつ葉	大根 れんこん ごぼう ほししいたけ	ご飯 焼きふ さとう	油	572	700	お煮しめは、煮汁が残らないように煮しめていくことから、「家族が仲良く結ばれる」という意味が込められており、おせち料理として食べられています。
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶりのてりやき キャベツのあえもの しらたまごうに	とり肉 かまぼこ ぶりのてりやき	牛乳 にんじん 小松菜	キャベツ もやし	ご飯 白玉もち さとう		647	805	1月11日は鏡開きです。お正月にお供えた餅を割り、ぜんざいや雑煮にして食べます。「健康を願う」意味があり、給食では白玉雑煮を出します。
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのかからあげ ちゅうかさラダ スープぎょうざ	水ぎょうざ とり肉	牛乳 にんじん にら 小松菜	もやし 白菜 しょうが たけのこ	ご飯 小麦粉 緑豆はるさめ でんぷん さとう	油 ごま ごま油	667	832	中国のお正月料理といえば、ぎょうざです。ぎょうざは昔のお金の形に似ていることから、お金持ちになる幸運の食べ物として食べられているそうです。
14 水	むぎごはん ぎゅうにゅう	ほうれん草のツナカレー わかさぎフライ(小2コ 中3コ) れんこんサラダ(マヨネーズ)	ツナ水に わかさぎフライ	牛乳 にんじん ほうれん草	玉ねぎ にんにく りんご れんこん きゅうり コーン	麦ご飯 バター 油 マヨネーズ		638	815	わかさぎは海と湖のどちらでも生きることが出来る魚で、冬が旬です。カルシウムがたくさん含まれているので、骨や歯を丈夫にしてくれます。
15 木	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう	やきウインナー(小2コ 中3コ) ひじきサラダ(フレンチドレッシング) かぶとほたてのポタージュ	ほたて ウインナー オイルツナ	牛乳 にんじん パセリ 小松菜	かぶ 玉ねぎ コーン	米粉パン 小麦粉 バター ドレッシング 油		675	869	ほたては冬から春にかけて、身が厚くなり、うま味が増してきます。給食では、ほたてをポタージュに入れました。ほたてのうま味を味わってください。
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	たいのしおやき おでんぶ そうめんのふしじる	とうふ 油あげ たい 高野どうふ	牛乳 にんじん ねぎ	大根 うめ こんにゃく れんこん	ご飯 さとう そうめん 金時豆	油	559	702	今日は徳島県の郷土料理です。徳島県の半田地区では、そうめん作りが盛んです。その歴史は古く、江戸時代から作られていたそうです。
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	だいずとあかしゃえびのあまがらめ なばなのおひたし さんりしほうのみそじる	とうふ みそ 油あげ 大豆 赤社えび	牛乳 にんじん こしづねぎ なばな	大根 もやし	ご飯 さとう でんぷん	油	579	722	三里は12km、四方は東西南北のことで、三里四方の身近な食べ物を食べると病気になるいと言われます。給食では江南市の野菜を汁に入れました。
20 火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ちゃんぽんラーメン かにしゅうまい(小2コ 中3コ) みずなのごまあえ	ぶた肉 いか なると かにしゅうまい	牛乳 にんじん ねぎ 水菜	白菜 にんにく もやし	中かめん さとう	ごま ごま油	589	700	ちゃんぽんとはいろいろな食材を混ぜ合わせることを言います。給食では、肉や魚介類、野菜をたっぷり使用しました。味わって食べましょう。
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	さけのやきづけ ひきになつとういため ききたまじる みかん	たまご ぶた肉 かまぼこ みそ さけ なつとう	牛乳 にんじん ねぎ わかめ チンゲン菜	えのきだけ たけのこ みかん	ご飯 でんぷん さとう	油	654	809	納豆という名前は、お寺の納所(台所のこと)で作られた豆、または神様に納めた豆から名付けられたようです。給食ではみそ味の炒め物にしました。
22 木	ぎゅうにゅう	チキンカツバーガー(ケチャップ) ブロッコリーサラダ(マヨネーズ) ビーフシチュー	チキンカツ 牛肉	牛乳 にんじん ブロッコリー	玉ねぎ グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも 油 マヨネーズ		731		ビーフシチューは、明治時代の初めにイギリスから帰ってきた海軍の軍人によって日本に伝えられたと言われています。明治時代の中頃には、洋食レストランで食べられていたそうです。
23 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき にくじゃが はくさいのこんぶあえ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぶた肉 さばのぎんがみやき	牛乳 にんじん こんぶ	玉ねぎ こんにゃく 白菜 もやし	ご飯 さとう じゃがいも コーヒー牛乳のもと	油	679	853	白菜は冬が旬の野菜で、寒い時期、霜が降りると甘みが増しておいしくなります。白菜にはビタミンCが多く、かぜを予防する働きがあります。
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	すずきのしおやき にずあえ ほしだいこんのかすじる あいちのみかんかんてんゼリー	とうふ みそ 油あげ すずき	牛乳 にんじん こしづねぎ	大根 切りほし大根	ご飯 さとう ゼリー	油	569	708	煮酢和えは古くから伝わる料理で、正月やお祭りの時に食べられます。知多地方でよく作られており、酸っぱさの中に甘みのある和え物です。
27 火	きしめん ぎゅうにゅう	ごもくきしめん なごやコーチンメンチカツ(ソース) ほうれん草のおかかあえ	かまぼこ かつおぶし 油あげ オイルツナ 名古屋コーチンメンチカツ	牛乳 にんじん ほうれん草 にんじん	しいたけ 白菜 きゅうり	きしめん さとう	油	634	745	きしめんは名古屋の代表的な料理です。きじの肉を使ったのできじめん、紀州の人が作ったので紀州めんから、きしめんとながが付いたと言われています。
28 水	ごはん ぎゅうにゅう	なめしてんがく(なめしふりかけ みそでんがく) はっすんに はちはいじる	とうふ 油あげ さわら ちくわ 八丁みそ えび あつあげどうふ	牛乳 にんじん こしづねぎ いんげん	こんにゃく ほししいたけ ごぼう	ご飯 里いも さとう	油	592	771	菜めし田楽は、東海道の宿場町である吉田(今の豊橋)の名物だったことから、この地方の郷土の味として定着したと言われています。
29 木	ごはん ぎゅうにゅう	あいちのれんこんいりハンバーグ こしづねぎのひきずり もりぐちだいこんのあえもの まゆだんご	名古屋コーチン とり肉 焼きどうふ れんこんハンバーグ	牛乳 にんじん こしづねぎ	こんにゃく しめじ 白菜 守口大根	ご飯 角ふ さとう まゆだんご	油	753	938	ひきずりは鶏肉を使ったすき焼きのことで、尾張地方で食べられます。鍋の中で肉をひきずるようにして食べたことから、この名前がつけました。
30 金	ごはん ぎゅうにゅう	めひかりフライ(小中2コ) にみそ チンゲンサイのおひたし	めひかりフライ ぶた肉 生あげ うずらたまご 八丁みそ	牛乳 にんじん チンゲン菜 こしづねぎ	大根 キャベツ しょうが こんにゃく	ご飯 里いも さとう	油	626	771	煮みそは西三河地方に昔から伝わる家庭料理です。家庭によって入れる食材は違いますが、みそを入れてじっくり煮込みます。体が温まる料理です。

今月は、ご飯、愛知の米粉パン、牛乳、豚肉、名古屋コーチン、卵、赤社えび、めひかりフライ、すずき、小松菜、きゅうり、ねぎ、パセリ、ブロッコリー、ほうれん草、みつば、かぶ、キャベツ、切り干し大根、白菜、れんこん、みかんが愛知県産です。給食実施回数 16回

今月は、越津ねぎ、菜ばな、にんじん、大根が江南市産です。
※材料の都合で献立を変更する場合があります。

応募献立 14日(水)
「ほうれん草のツナカレー」は
布袋小学校の応募献立です。

味わおう！愛知の郷土料理

家で愛知県の郷土料理を食べたことがありますか。
今回は、愛知県の郷土料理のレシピを紹介します。

26日 煮酢和え 知多

材料 (4人分)

- 大根(4cm短冊) 100g
- にんじん(4cm短冊) 20g
- 油 適量
- しょうゆ 小さじ1
- A 砂糖 小さじ1
- 塩 少々
- 酢 小さじ1・1/2

作り方

- 大根、にんじんを油で炒める。
- 調味料Aで味をつけ、最後に酢を入れて完成。

27日 きしめん 名古屋

材料 (4人分)

- きしめん(ゆで) 800g
- 鶏肉(細切り) 80g
- かまぼこ(0.5mm、ちょう) 50g
- 油揚げ(0.5mm短冊) 12g
- しいたけ(0.5mm短冊) 30g
- 白菜(1cm短冊) 40g
- ねぎ(小口) 30g
- 花かつお 12g
- 薄口しょうゆ 大さじ2
- A 塩 少々
- みりん 小さじ1

作り方

- 花かつおと水でだしをとり、鶏肉、しいたけ、油揚げ、かまぼこ、白菜を入れる。
- 調味料Aと、ねぎ、きしめんを入れて完成。

28日 菜めし田楽 東三河

材料 (4人分)

- 菜めし・ご飯 2合
- 菜めしの素 10g
- (田楽)・焼き豆腐(1.5cm厚さ) 1丁
- 八丁みそ 大さじ2
- A 砂糖 大さじ3
- しょうゆ 小さじ1
- みりん 小さじ1/2

作り方

- 豆腐を水切りし、串にさす。
- 調味料Aに水を適量入れ、なめらかになるまで練る。
- 豆腐は、水気をとばすように強火で焼き、みそをぬって完成。

29日 ひきずり 尾張

材料 (4人分)

- 鶏肉(一口大) 150g
- 焼き豆腐(さいの目) 150g
- 角ふ(5mm短冊) 60g
- 白菜(1cm短冊) 100g
- 糸こんにゃく(4cm) 80g
- しめじ(1個ずつ) 60g
- ねぎ(3cm斜め) 100g
- しょうゆ 大さじ2
- A 砂糖 大さじ2
- 酒 小さじ1

作り方

- 鶏肉、糸こんにゃく、焼き豆腐、角ふ、しめじ、白菜、ねぎを入れて煮る。
- 調味料Aを入れ、ふたをし、材料が煮えたら完成。

30日 煮みそ 西三河

材料 (4人分)

- 豚肉(薄切り) 40g
- 里いも(一口大乱切り) 80g
- うずら卵 10個
- 生あげ(2cm角) 60g
- こんにゃく(2cm短冊) 80g
- 大根(1cm、ちょう) 200g
- ねぎ(小口) 50g
- おろし生姜 少々
- 赤みそ 大さじ2
- A 砂糖 大さじ2
- みりん 小さじ1

作り方

- 豚肉、大根を煮て、里いも、生あげ、こんにゃく、うずら卵を入れる。
- 調味料A、おろし生姜を入れて煮込み、ねぎを入れて完成。

今月の給食費引き落とし日
1月7日(水)
※前日まで入金をお願いします。

郷土料理は、和食の良さが詰まっています。家庭でも伝えていきたいですね。