



平成27年2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		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		(kcal)			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小	中		
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・海藻類	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月	ごはん ぎゅうにゅう	パッカイデーン ヤムウンセン トムヤンクン	えび いか パッカイデーン ハム	牛乳	にんじん ねぎ	マッシュルーム しめじ 玉ねぎ レモン きゅうり もやし	ご飯 春雨 さとう		557	702	今日はタイ料理です。鶏肉をトマトと砂糖で甘く煮たパッカイデーン、春雨をチリソースで和えたヤムウンセン、世界3大スープのトムヤンクンを出します。
3火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのまるぼし ほうれんそうのくるみあえ とんじろ せつぶんまめ	ぶた肉 どうふ いわしの丸ぼし 節分豆 みそ	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	こんにやく ごぼう 大根 もやし	ご飯 里いも さとう	油 くるみ	571	702	今日は節分の献立です。節分は中国から伝わった行事で、いわしを焼いた時に出る匂いや煙が邪気や災難をはらうので玄関にいわしを飾る慣わしがあります。
4水	ごはん ぎゅうにゅう	フーヨーハイ マーボーだいこん カリフラワーのちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	どうふ ぶた肉 みそ オイルツナ フーヨーハイ	牛乳 海そうミックス	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく コーン にんにく カリフラワー	ご飯 さとう でんぷん	ドレッシング	598	751	カリフラワーはつぼみを食べる冬が旬の野菜です。愛知県が全国出荷量2位で、疲れをとる効果や体をばい菌から守る効果のある栄養素が含まれています。
5木	ごはん ぎゅうにゅう	まんだいのてりやき ひじきのしらあえ ちゃんこじる	肉だんご まんだい どうふ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	白菜 ほししいたけ 大根	ご飯 さとう でんぷん	油 ごま	552	706	まんだいは別名「赤マンボウ」とも呼ばれる2メートル程の脂肪分の少ない魚です。さっぱりとした味なので、どんな料理にも合います。
6金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとレバーのごまがらめ ちくぜんに はくさいのあおりのあえ	とり肉 はんぺん うずらたまご ぶた肉 とりレバー	牛乳 青のり	にんじん ねぎ	こんにやく たけのこ れんこん ほししいたけ しょうが 白菜 もやし	ご飯 米粉 さとう	油 ごま	719	841	今日は海苔への感謝の気持ちをこめて制定された「海苔の日」です。海苔は海の緑黄色野菜と言われる程ビタミンAが多く含まれた食材です。
9月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのみそだれかけ うのはなのいために のっぺいじろ ココアぎゅうにゅうのもと	とり肉 さば みそ おから ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	大根 こんにやく ごぼう	ご飯 さとう 里いも でんぷん ココア牛乳のもと	油	682	844	卵の花に使われるおからは、豆乳を作る時に出来るしぼりかすです。お腹の調子を整える食物繊維や骨を強くするカルシウムが多く含まれています。
10火	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう	スラッピージョー コールスローサラダ(コールスロドレッシング) しろいんげんまめのポターージュ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ コーン	パン ジャがいも いんげん豆 小麦粉 パン粉	バター ドレッシング	728	889	今日はアメリカの献立です。スラッピージョーは食べる時に肉がこぼれ落ちて口が汚れる事から英語で汚れたという意味のスラッピーがついたと言われています。
12木	ごはん ぎゅうにゅう	まぐろのたつたあげ キャベツのそくせきづけ とうにゅうなべ	とり肉 かまぼこ 焼きどうふ 豆乳 みそ まぐろのたつたあげ	牛乳 こんぶ	にんじん こしづねぎ	白菜 しらたき キャベツ	ご飯	油	581	727	豆乳は豆腐になる前的大豆からしぼった汁で、血液をサラサラにする働きや、脳の機能を維持する働きがあります。
13金	ごはん ぎゅうにゅう	ハートがたコロッケ こうやどうふのたまごとし なばなのごまあえ	高野どうふ とり肉 かまぼこ たまご オイルツナ	牛乳	にんじん こしづねぎ なばな	玉ねぎ もやし	ご飯 さとう ハート型コロッケ	油 ごま	700	871	14日のバレンタインにちなんでハート型コロッケを出します。元々はキリスト教の行事で古代ローマ時代から行われ、日本では昭和時代から定着し始めました。
16月	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	ハンバーグのきのこデミグラスソース いとかんてんサラダ かぶのコンソメスープ キウイフルーツ	とり肉 ハンバーグ	牛乳 寒天	にんじん パセリ トマト	かぶ 玉ねぎ エリンギ しめじ キャベツ コーン レモン キウイフルーツ	パン さとう	油 オリーブオイル	622	815	今日は寒天の日にちなんで、糸寒天サラダを出します。寒天は海藻の天草から作られ、低エネルギーで腸の調子を整える食物繊維が豊富に含まれる食材です。
17火	ごはん ぎゅうにゅう	ふかがわめしのぐ むろあじのしおやき かんとうだき	ぶた肉 ちくわ はんぺん あじ かんとうだき	牛乳	にんじん ねぎ	大根 こんにやく ごぼう しょうが ほししいたけ	ご飯 里いも さとう	油	640	798	今日は東京都の郷土料理です。関東だけは、江戸初期にこんにやく田楽を醤油で煮込むようになったのが発祥と言われ、練り物や多くの野菜が入っています。
18水	ごはん ぎゅうにゅう	ヒレカツ(ソース) ほうれんそうのじゃこあえ けんちんじる	とり肉 どうふ ヒレカツ	牛乳 じゃこ	にんじん ねぎ ほうれん草	こんにやく 大根 ごぼう もやし	ご飯 さとう	油	551	700	ほうれん草は冬が旬の緑黄色野菜です。ビタミンAやミネラル類が豊富で、貧血の予防に効果があります。また、根が赤いので他の薬物と見分けやすいです。
19木	ソフトめん ぎゅうにゅう	にくみそソフトめん ふじかちゃんのあつやきたまご ブロッコリーのあんかけ(食育の日)	とり肉 みそ ほたて あつ焼きたまご	牛乳	にんじん こしづねぎ ブロッコリー	エリンギ 玉ねぎ	ソフトめん さとう でんぷん		706	793	今日は食育の日の献立です。ブロッコリーは、キャベツの仲間でもビタミンAやビタミンCが豊富です。愛知県は冬場の出荷量が全国一です。
20金	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのあまずかけ すきやき きりぼしだいこんのあえもの	牛肉 かまぼこ 焼きどうふ わかさぎからあげ	牛乳	こしづねぎ にんじん	しいたけ 白菜 こんにやく コーン 切りぼし大根	ご飯 さとう	油	629	721	今日は冬が旬のわかさぎを出します。わかさぎは、湖だけでなく海や川にもいる魚です。骨を強くするカルシウムがしっかりと摂取できます。
23月	(小)ごはん ぎゅうにゅう	ねぎまんじゅう(1コ) ホイコーロー はるさめスープ あんにとんどうふ ごまだんご	とり肉 ねぎまんじゅう ぶた肉 みそ	牛乳	ねぎ にんじん	白菜 もやし コーン 黄ピーマン キャベツ たけのこ	ご飯 春雨 さとう あんにとんどうふ ごまだんご	油 ごま油	630 680	812	ホイコーロー(回鍋肉)は中国四川料理の1つです。ホイコー(回鍋)とは鍋に戻してもう1度調理するという意味で、1度茹でた食材をもう1度油で炒める作り方から名前が付けました。 杏仁豆腐は杏の種を使って作られる中国の点心料理です。杏仁は古くから咳を止める効果があるとも言われ薬膳料理としても知られています。
24火	ごはん ぎゅうにゅう	はたはたのフライ(小中2コ) あすこのおひたし のりふで(島根県の日)	とり肉 どうふ はたはたのフライ	牛乳 のりつくだに のり	にんじん あすこ	大根 こんにやく もやし	ご飯 さとう 里いも	油	577	714	今日は島根県の献立です。あすこは島根県のオリジナル野菜で、ビタミンCが豊富に含まれます。島根県の明日をめざす野菜という願いから名前が付けました。
25水	ミニロールパン ぎゅうにゅう	やきそば れんこんいりにくだんご(小中2コ) だいこんサラダ(わふうドレッシング)	ぶた肉 れんこん入り肉だんご	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが 大根 コーン	パン 焼きそばめん	油 ドレッシング	607	710	大根は、甘味の強い冬大根と辛味の強い春大根があり、季節によって味が変わります。今日は冬大根の甘味が分かりやすいようにサラダにしました。
26木	ごはん ぎゅうにゅう	たらのみそマヨオイルやき さといものうまに みずなのおひたし	ぶた肉 たらのみそマヨオイル焼き	牛乳	にんじん 水菜	こんにやく 大根 もやし	ご飯 さとう 里いも	油	660	825	水菜は冬が旬で京菜とも言われる緑黄色野菜です。作物と作物の間に水を入れて育てた事から名前が付けました。シャキシャキとした食感が特徴です。
27金	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	カレーライス ほうれんそういりオムレツ なばなとひじきのマリネ(食育の日)	ぶた肉 ハム ほうれん草入りオムレツ	牛乳 ひじき	にんじん なばな	玉ねぎ きゅうり グリーンピース キャベツ りんご	発芽げん米ご飯 じゃがいも さとう	油	650	809	今日は北部中学校の応募献立「菜花とひじきのマリネ」です。冬から春に旬を迎える菜花は春を告げる野菜でビタミンA、ビタミンC、ミネラル類を多く含みます。

今日は、ごはん、牛乳、おから、いわしの丸干し、豚肉、卵、人参、パセリ、ブロッコリー、かぶ、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、白菜、れんこんが愛知県産です。給食実施回数 19回

今日は、ほうれん草、越津ねぎ、なばなが江南市産です。
※材料の都合で献立を変更する場合があります。



応募献立 27日(金)
「菜花とひじきのマリネ」は、
北部中学校の応募献立です。

健康的な食事は、「ま・ご・わ・や・さ・し・い」

日本人は、昔から米を主食にして野菜、いも類、魚介、海藻類などを副菜とする食事をしてきました。これは、体に必要な栄養素がたっぷりの理想的な食事スタイルです。「まごわやさしい」は、健康的な食事に役立つ食べ物の最初の文字です。

<p>ま 豆類</p> <p>たんぱく質 → 生活習慣病 予防</p> <p>ミネラル</p> <p>【給食】 ・節分豆 ・豆乳鍋 ・白いんげん豆のポターージュ ・高野豆腐の卵とじ など</p>	<p>ご ごま</p> <p>たんぱく質 → 血中コレステロール 減少</p> <p>脂質 → テロロール 減少</p> <p>ミネラル</p> <p>【給食】 ・豚肉とレバーのごまがらめ ・ひじきの白和え(ねりごま) など</p>	<p>わ わかめなどの海藻類</p> <p>ミネラル → 体の抵抗力 向上</p> <p>【給食】 ・白菜の青のり和え ・糸寒天サラダ など</p>	<p>や 野菜</p> <p>ビタミン → 高血圧予防</p> <p>カリウム → 肥満予防</p> <p>食物繊維</p> <p>【給食】 ・菜花、水菜、カリフラワー など</p>	<p>さ 魚</p> <p>DHA → 血液サラサラ</p> <p>EPA</p> <p>【給食】 ・いわし、まんだい、むろあじ、わかさぎ、たら、はたはた など</p>	<p>し しいたけなどのきのこ類</p> <p>ビタミンD → カルシウムの吸収を助ける</p> <p>【給食】 ・ハンバーグのきのこデミグラスソース(エリンギ、しめじ)など</p>	<p>い いも類</p> <p>ビタミンC・E → 肌のうるおいを保つ</p> <p>【給食】 ・里いものうま煮 ・豚汁 など</p>
---	--	--	---	--	---	---

毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

今月の給食費引き落とし日 **2月9日(月)**
※前日までに入金をお願いします。