



平成27年9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 たんぱく質	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			
2	水 はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	なすとトマトのカレー じゃがいものほそぎりサラダ れいとうみかん	ぶた肉 牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ セロリ 黄ピーマン なす ブッキーニ きゅうり コーン みかん	発芽げん米ご飯 じゃがいも さとう	オリーブオイル 油	654	809	今日のカレーは、夏野菜のトマト、なす、ピーマン、ブッキーニが入っています。夏野菜は、ほてった体を冷やす働きがあるので、暑い時期にとりたい食材です。
3	木 ひやしうどん ぎゅうにゅう	サラダうどん(サラダうどんのぐ めんつゆ) ひじきいりにくだんご(小2コ 中3コ) ゴーヤチップス	オイルささみ 牛乳 ひじき入り肉だんご わかめ	にんじん きゅうり キャベツ ゴーヤ	コーン 白玉うどん さとう 米粉 でんぷん	油	626	771	ゴーヤは、ビタミンCが豊富で、夏の暑さで疲労した体を回復させてくれます。また、ゴーヤの苦味はモモルデシンという成分で、胃の働きをよくしてくれます。	
4	金 ごはん ぎゅうにゅう	とりそぼろごはん あじのしおやき かおりみそしる	とうふ 油あげ みそ とり肉 あじ	かぼちゃ にんじん ねぎ	大根 ごぼう みょうが ほしいたけ しょうが 玉ねぎ	ご飯 さとう	油	565	709	香りみそ汁は、香味野菜のみょうがとねぎが入っています。みょうがは6月から10月にかけてとれる野菜であり、食用として育てているのは日本だけだそうです。
7	月 ごはん ぎゅうにゅう	あいちのぶたしゅうまい(小2コ 中3コ) チンジャオロース ちゅうかコーンスープ	とうふ 愛知県産ぶたしゅうまい 牛肉	にんじん ねぎ ピーマン	コーン たけのこ 玉ねぎ にんにく	ご飯 でんぷん さとう	油 ごま油	571	744	愛知県の畜産業は、東三河地域と知多地域が盛んです。今日のしゅうまいは、この地域で生産された豚肉をたっぷり使って作られています。
8	火 ごはん ぎゅうにゅう	さんまのおかか きのこのたまごじ さつまじる なし	ぶた肉 みそ たまご とり肉 さんまのおかか	にんじん ねぎ	大根 ごぼう しめじ まいたけ なし	ご飯 さつまいも さとう		624	784	今日は、草の葉につゆが落ち始め、本格的に秋が深まる「白露(はくろ)」です。給食では、秋の食材であるさんま、きのこ、さつまいも、なしを取り入れました。
9	水 ごはん ぎゅうにゅう	くりごはんのぐ 重陽の節句 とうふのだししょうゆかけ ちょうようのせつじる	ぶた肉 かまぼこ 生あげ 油あげ	みつば にんじん	大根 なす えのきだけ えだ豆 しめじ	ご飯 さとう くり	油	580	777	今日9月9日は重陽(ちやうよう)の節句です。菊の節句とも言われ、菊の花やなす、栗を食べて長寿を願います。栗ご飯は江戸時代から食べる習わしがあります。
10	木 ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのバーベキューソース いそあえ みそけんちんじる	ぶた肉 みそ 油あげ とうふ	ほうれん草 にんじん ねぎ	ごぼう もやし しょうが りんご	ご飯 里いも さとう	油	578	722	磯和えは、おひたしにのりを入れて和えた料理です。野菜の水分でのりがしっとりし、磯の香りをほんのりと感じることができる一品です。
11	金 サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう	チリドック(チリミートソース) そうめんサラダ(マヨネーズ) カレースープ	いか ぶた肉 ハム	にんじん パセリ	セロリ きゅうり マッシュルーム 玉ねぎ	パン そうめん じゃがいも パン粉 さとう	マヨネーズ	621	758	今日のそうめんサラダは布袋中学校の応募献立です。ゆでて余ったそうめんを使って、手軽にできるサラダです。マヨネーズ味の洋風に仕上げました。
14	月 ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめに とうがんのくずに かおりたくあんあえ	ぶた肉 生あげ いわしのうめに はんぺん	にんじん	とうがん しょうが ほしいたけ きゅうり たくあん キャベツ	ご飯 でんぷん さとう		608	763	とうがんはさっぱりした味で、とろみのある料理に合います。愛知県と沖縄県でよく作られ、愛知県内では古くから早生とうがんという伝統野菜も作られています。
15	火 ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ ひじきととうふのにつけ あわせみそしる	油あげ とうふ みそ ハンバーグ オイルツナ	ねぎ にんじん	大根 白菜 えのきだけ コーン	ご飯 じゃがいも さとう	油	628	785	今日はひじきの日です。ひじきを食べると長生きすると古くから言われており、敬老の日であった9月15日がひじきの日となったそうです。
16	水 むぎごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス ツナオムレツ ごぼうサラダ(マヨネーズ)	ぶた肉 ツナオムレツ	にんじん	玉ねぎ コーン グリンピース ごぼう きゅうり	麦ご飯 じゃがいも	油 マヨネーズ	681	842	ハヤシライスは明治時代に外国から入った料理を元に、日本独自の料理として作られた洋食です。カレーライスより古くから食べられていたと言われています。
17	木 ひやしちゅうかめん ぎゅうにゅう	ひやしちゅうか(ひやしちゅうかのぐ スープ) ぶたにくのかりんあげ いろどりやさしいおかかいため	ぶた肉 オイルツナ かつおぶし	にんじん 赤ピーマン	きゅうり キャベツ もやし 黄ピーマン しょうが コーン	中かめん でんぷん さとう 米粉	油	676	794	カラフルな色合いの赤ピーマンと黄ピーマンは、緑のピーマンより約2倍のビタミンCを含んでいて、甘味も強いです。今日はかつおぶしと一緒に炒めました。
18	金 ごはん ぎゅうにゅう	すずきのしおやき 食育の日 にずあえ あかもくのおすまし	とり肉 とうふ すずき かまぼこ	にんじん ねぎ	えのきだけ 大根	ご飯 さとう	油	543	704	今日は食育の日の献立です。今月は、常滑市のセントレアでとれるあかもくや豊浜港でとれるすずきを使い、知多半島の食材を味わう日としました。
24	木 ごはん ぎゅうにゅう	たちうおのおろしかけ 彼岸 ほうれんそうのおひたし むらくもじる おはぎ	たまご とり肉 かまぼこ とうふ たちうお	にんじん ねぎ チンゲン菜 ほうれん草	大根 もやし	ご飯 でんぷん さとう おはぎ	油	672	827	秋分の日をはさんだ前後3日間は、秋の彼岸です。この時期に咲くはぎの花に見立てたおはぎをお供えし、ご先祖様を供養します。給食でもおはぎを出します。
25	金 ごはん ぎゅうにゅう	さといもコロッケ こまつなとれんこんのあえもの 十五夜 おつきみじる	とうふ かまぼこ うずらたまご	にんじん ねぎ 小松菜	えのきだけ れんこん コーン	ご飯 里いもコロッケ さとう	油 ごま油	629	782	今日は十五夜(中秋の名月)です。十五夜は、芋名月とも呼ばれ、収穫した里芋を供えて、美しい月を見て楽しみます。給食では里芋コロッケを出します。
28	月 ごはん ぎゅうにゅう	あまごのあまだれかけ みずなとあぶらあげのすいたん 京都府の日 いとこじる	あまご みそ 油あげ	にんじん 水菜	こんにゃく かぼちゃ なす ごぼう	ご飯 小豆 さとう 里いも	油	562	711	今日は京都府の郷土料理です。京都府は、日本の都として千年の歴史があり、その中で食文化も発達しました。素材の味を活かした料理が多いのが特徴です。
29	火 ミニロールパン ぎゅうにゅう	やきそば とうふだんご(小2コ 中3コ) だいこんツナサラダ	ぶた肉 とうふだんご オイルツナ	にんじん	キャベツ 大根 玉ねぎ きゅうり しょうが コーン	パン 焼きそばめん さとう	油 オリーブオイル	658	790	焼きそばは、中国料理のチャオメンから、日本人の口に合うようにアレンジされた料理です。ソース味は秋田県の屋台で生まれた日本ならではの味付けです。
30	水 ごはん ぎゅうにゅう	あゆのかんろに けいちゃんやき 岐阜県の日 とうがんじる	ぶた肉 みそ とうふ とり肉 あゆのかんろに	にんじん ねぎ	とうがん しょうが にんにく キャベツ	ご飯 さとう	油 ごま油	584	714	今日は岐阜県の郷土料理です。けいちゃん焼きは、飛騨地方の料理で、鶏肉をみそやしょうゆで味付け、野菜と一緒に炒めます。給食ではみそ味にしました。

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、すずき、あかもく、卵、みつば、なす、れんこん、とうがんで愛知県産です。

今月は、ねぎ、小松菜、ほうれん草が江南市産です。
※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 18回

応募献立 11日(金)
「そうめんサラダ」は
布袋中学校の応募献立です。

元気に2学期をスタートしよう!



簡単

長かった夏休みが終わりました。日中はまだ暑い日が続く、夏の疲れも出てくるので、体調を崩しやすくなります。休養とともに規則正しい生活と食事を心がけ、元気に過ごしましょう。



★朝ごはんレシピ★ ～ツナそぼろの三色丼～

【材料】(2人分)

- ツナ缶 1缶
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 酒 小さじ1/2
- みりん 小さじ1/2
- 卵 1個
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 少々
- 刻みのり 少々
- サラダ油 小さじ1
- ごはん 茶碗2杯

【作り方】

- ツナ缶の油を軽くきり、フライパンで炒め、調味料Aで味を整える。
- 卵を割りほぐし、調味料Bで調味する。フライパンにサラダ油を熱し、卵を流し入れ、炒り卵をつくる。
- ごはんの上に①、②、刻みのりをのせる。

刻みのりの代わりに、茹でてほうれん草やきゅうりをのせても彩りがきれいです。

今月の給食費引き落とし日 9月7日(月)
※前日までに入金をお願いします。

わたしたちの体は、太陽が昇ると活動的になり、太陽が沈むと体を休めるというリズムを持っています。