

平成27年 10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	2群	3群	4群	5群	6群					
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳・乳製品・小松菜・ねぎ	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					
1	木	ごはん ぎゅうにゅう	とうふステーキのそぼろあんかけ こまつなのくるみあえ いものこじる きょうほう	ぶた肉 油あげ とうふステーキ とり肉	牛乳	にんじん いんげん 小松菜 ねぎ	大根 キャベツ きょうほう	ご飯 さとう 里いも くるみ でんぷん	油	602	757	東京都江戸川区の小松川地区で作られていたことで名付けられた小松菜は、今では日本各地で作られています。江南市でも盛んに作られています。
2	金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしハンバーグのきのこソースかけ やさいとささみのあえもの こじる	大豆 油あげ みそ オイルささみ いわしハンバーグ	牛乳	にんじん ねぎ	大根 ごぼう しめじ えのきだけ エリンギ キャベツ もやし	ご飯 さとう でんぷん	油	659	822	10月4日はいわしの日で、「104(いわし)」の語呂合わせから作られました。いわしは夏から晩秋にかけてのこの時期が一番脂がのっておいしいと言われています。
5	月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ だいずもやしのナムル わかめスープ	とり肉 とうふ ぶた肉 たまご	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ チンゲン菜	白菜 にんにく ほししいたけ 大豆もやし きゅうり	ご飯 さとう	油 ごま油	564	702	大豆を水に浸して発芽させた大豆もやしは、体を作るたんぱく質が多く含まれます。韓国料理では大豆もやしを料理によく使うので、ナムルにとり入れました。
6	火	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのしおやき ほうれんそうのおひたし こうやどうふのみそしる	高野どうふ みそ 油あげ さんま	牛乳 にぼしこ	ほうれん草 ねぎ	大根 玉ねぎ もやし	ご飯 さとう	油	591	745	秋が旬のさんまは、成長期に必要なカルシウム、たんぱく質が多く含まれています。また、さんまの脂は血液をサラサラにし、脳の働きをよくする効果があります。
7	水	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご にくじゃが くきわかめのあえもの	ぶた肉 あつ焼きたまご	牛乳 くきわかめ	にんじん	玉ねぎ えだ豆 こんにやく キャベツ コーン	ご飯 じゃがいも さとう	油	624	781	家庭料理の定番である肉じゃがは、じゃがいもと玉ねぎの甘味と肉のうま味が詰まった煮物です。給食では豚肉を使い、野菜の甘味が出るよう煮込んで作ります。
8	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ごもくラーメン とりにくとやさいのちゅうかいため れんこんチップス	焼きぶた かまぼこ とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	白菜 ほししいたけ 味付メンマ もやし れんこん たけのこ	中かめん さとう でんぷん	油	605	702	ラーメンは明治時代、日本にできた中華街で広まり、大正時代に各地に伝わりました。日本各地で独自に発展し、その地域ならではのラーメンが誕生しています。
9	金	ごはん ぎゅうにゅう	あげぶたのブルーベリーふうみ にんじんのごまあえ さけのしろみそしる	さけ 油あげ ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	白菜 キャベツ	ご飯 でんぷん さとう じゃがいも 米粉 ブルーベリージャム	油 ごま	677	845	10月10日は目の愛護デーです。今日はブルーベリーからアントシアニン、にんじんからカロテン、鮭からアスタキサンチンなど、目により成分をとれるようにしました。
13	火	ごはん ぎゅうにゅう	はたはたのフライ(小中2コ) おみつ どんがらじる	たら とうふ みそ はたはたのフライ	牛乳	ねぎ 春菊 高菜づけ にんじん	大根 ししいたけ えのきだけ しめじ 切りばし大根	ご飯 さとう	油	570	701	今日は山形県の郷土料理です。山形県の山間部では冬場の栄養源として、昔から漬け物や加工品が食べられています。今日の給食のおみ漬けもその一つです。
14	水	しらたまうどん ぎゅうにゅう	やさいのぶたじるうどん だいずとさつまいものかりんとう こまつなのおひたし	ぶた肉 生あげ みそ 大豆	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	大根 キャベツ もやし	白玉うどん さつまいも でんぷん さとう	油 ごま	672	788	今日は古知野中学校の応募献立です。豚汁にうどんを加えて、野菜が多くとれるめん料理を考えてくれました。野菜たっぷりでも体も温まる料理です。
15	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	あきのみかくたつぷりカレー やきフランクフルト ふくじんキャベツのそくせきあえ	ぶた肉 フランクフルト	牛乳	にんじん	玉ねぎ まいたけ しめじ エリンギ りんご キャベツ 福神づけ	麦ごはん さつまいも	油	703	879	秋の味覚たっぷりカレーには、旬のさつまいも、きのこがたっぷり入っています。秋が旬の食材には、夏の暑さで疲れた胃腸を整えてくれる働きがあります。
16	金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき たくあんあえ すいとん のり	油あげ さけ	牛乳 のり	ねぎ にんじん	大根 ほししいたけ たくあん キャベツ 白菜	ご飯 すいとん	油	549	703	今日10月16日は世界食糧デーで、世界の食糧問題を考える日です。給食では日本で初めて出された献立とすいとんを出します。感謝して食べましょう。
19	月	ごはん ぎゅうにゅう	きゃべついりつくね きりぼしだいこんサラダ はっちょうみそしる	とうふ 油あげ キャベツ入りつくね オイルツナ ハチみそ	牛乳	小松菜 ねぎ	大根 キャベツ 切りばし大根 きゅうり	ご飯 さとう	ごま油	593	738	今日は食育の日の献立です。冬の伊吹おろしがふき下ろす尾張地方では、その気候を活かして切り干し大根の生産が盛んです。今日はサラダに使いました。
20	火	ごはん ぎゅうにゅう	こいわしのからあげ(小2コ 中3コ) にごめ ひろしまだんごじる	とり肉 こいわしのからあげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しいたけ ごぼう 大根 こんにやく	ご飯 さとう 里いも 小豆 白玉だんご	油	601	773	今日は広島県の郷土料理です。広島県は海と山に囲まれているので、海の幸、山の幸が多くとれます。その食材を使って各地域で特色ある料理が作られています。
21	水	レーズンロールパン ぎゅうにゅう	ポテトグラタン ポークビーンズ れんこんサラダ(マヨネーズ)	ぶた肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり グリーンピース れんこん コーン	レーズンパン じゃがいも 白いんげん豆 ポテトグラタン さとう	マヨネーズ 油	683	888	ポークビーンズは豚肉と白いんげん豆、野菜をトマト味で煮込んだアメリカの代表的な家庭料理です。豆と野菜がたっぷりとれる一品です。
22	木	わかめごはん ぎゅうにゅう	ほっけのしおやき きんぴらごぼう ぬっぺじる	とり肉 いか ほっけ はんぺん	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	こんにやく ごぼう 大根	わかめごはん 里いも さとう でんぷん	ごま油 ごま 油	569	713	今日の給食にはかみごたえのあるごぼう、するめいかが入っています。よくかむことは、脳の働きをよくし、歯も丈夫にします。よくかんで食べましょう。
23	金	ごはん ぎゅうにゅう	くりコロッケ ごもくまめ じゅうさんやじる つきみだんご	とうふ かまぼこ 大豆 はんぺん とり肉	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	えのきだけ こんにやく	ご飯 くりコロッケ じゃがいももちボール 月見だんご さとう	油	725	885	旧暦9月13日は十三夜で、今年は今日にあたります。十五夜の後に訪れる名月で、枝豆や栗をお供えることから豆名月、栗名月とも言われています。
26	月	ごはん ぎゅうにゅう	ししやもフライのアーモンドソースかけ(小中2コ) ひじきのにつけ とうふじる	とうふ 油あげ かまぼこ とり肉 ししやもフライ 大豆	牛乳 ひじき	ねぎ いんげん にんじん	白菜 ほししいたけ	ご飯 焼きふ さとう	油 アーモンド	631	770	ししやもは10月の産卵をむかえる頃が旬で、カルシウムがとても多く含まれています。骨の成長期である小中学生の時期にとりたい食品です。
27	火	(小)ごはん ぎゅうにゅう	たかなごはんのぐ ぶたにくのしょうがやき ちゃんこじる わなしゼリー	いかだんご ぶた肉 たまご 焼きどうふ とり肉	牛乳	ねぎ にんじん 高菜づけ	白菜 しょうが えのきだけ ほししいたけ	ご飯 さとう でんぷん 和なしゼリー	油 ごま	611	763	高菜は漬け物に使われる野菜で、平安時代にはすでに栽培されていたと言われるほど古くから日本で作られています。中国から九州に入ってきて、各地に広まったため、九州で栽培が盛んです。高菜漬は、野沢菜漬けと広島漬けと共に日本の三大漬け物として有名です。給食では、高菜漬けをとり肉と野菜と一緒に炒め、高菜ご飯の具にします。ご飯と混ぜて食べましょう。
		(中)ごはん ぎゅうにゅう	たかなごはんのぐ ぶたにくのしょうがやき ちゃんこじる わなしゼリー いもようかん	いかだんご 焼きどうふ ぶた肉 たまご とり肉	牛乳	ねぎ 高菜づけ にんじん	白菜 えのきだけ しょうが ほししいたけ	ご飯 さとう でんぷん 和なしゼリー いもようかん	油 ごま			
28	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき さといものうまに あまずあえ	ぶた肉 さばの銀紙焼き	牛乳 こんぶ	にんじん	大根 こんにやく キャベツ	ご飯 里いも さとう	油	665	828	さばの銀紙焼きは、さばに甘みそをのせてアルミに包み焼いた料理です。給食では昔からの定番料理で、みその甘さがさばによく合い、とても人気があります。
29	木	ごはん ぎゅうにゅう	えびしゅうまい(小2コ 中3コ) マーボーどうふ チンゲンサイのあえもの	ぶた肉 とうふ みそ えびしゅうまい	牛乳	ねぎ にんじん チンゲン菜	玉ねぎ しょうが にんにく もやし	ご飯 さとう でんぷん	ごま油 油	659	851	チンゲン菜は中国から伝わった野菜です。日本では中国野菜の中で最もよく食べられ、各地で栽培されています。愛知県は全国で収穫量5位に入る生産地です。
30	金	かぼちゃロールパン ぎゅうにゅう	サイコロステーキ さんしよくソテー パンプキンポタージュ	ベーコン 牛肉	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ にんじん パセリ 小松菜 赤ピーマン 黄ピーマン	玉ねぎ りんご にんにく	かぼちゃパン 小麦粉	バター 油	677	786	10月31日はハロウィンです。ハロウィンにはかぼちゃの中身をくり抜いてジャックオーランタンを飾ることから、給食ではかぼちゃを使った献立にしました。

今月は、ごはん、牛乳、豚肉、大豆、のり、チンゲン菜、春菊、れんこんが愛知県産です。

今月は、ほうれん草、小松菜、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。

給食実施回数 21回

応募献立 14日(水)

「野菜の豚汁うどん」は

古知野中学校の応募献立です。



魚の栄養はすごい！

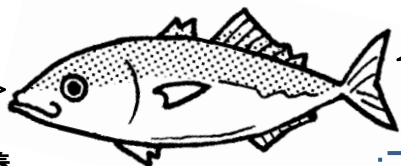
魚には、体をつくるのに欠かせないたんぱく質をはじめ、成長期に必要な栄養が豊富に含まれているので、積極的に食事にとり入れましょう。

骨ごと食べる魚に多く含まれる栄養

・カルシウム：
骨や歯を丈夫にする

青魚に多く含まれる栄養

・DHA(ドコサヘキサエン酸)：頭の働きをよくする
・EPA(エイコサペンタエン酸)：血液の流れをよくする
・ビタミンD：カルシウムの吸収を高める



血合いの部分に多く含まれる栄養

・鉄：貧血を予防する

好き嫌いを克服するための工夫

- ◇一緒に食材を選ぶ
- ◇一緒に食事の準備をする
- ◇食材の形を変える、細かく刻む
- ◇みんなで楽しく食べる
- ◇苦手な物から食べるよう勧める
- ◇一口でも食べたら褒める



何でも食べられると、食事の楽しみが広がります。

今月の給食費引き落とし日
10月7日(水)

※前日までに入金をお願いします。