



平成27年 11 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	2群	3群	4群	5群	6群				
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳・乳製品	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	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	とんこつラーメン にらまんじゅう(小1コ 中2コ) ちゅうかサラダ	ぶた肉 いかに オイルツナ にらまんじゅう	牛乳	にんじん ねぎ	たけのこ 白菜 にんにく もやし コーン きゅうり メンマ	中かめん さとう	油 ごま油	616	765	とんこつラーメンは、昭和時代に福岡県久留米市が発祥と言われ、当時は透明なスープだったようです。その後、偶然生まれたにこったスープが今に定着しました。
4水	ごはん ぎゅうにゅう	かわはぎのあまずあんかけ きんぴらごぼう まつたけふのすましじる ココアぎゅうにゅうのもと	かまぼこ かわはぎ ぶた肉	牛乳	にんじん みつ葉 いんげん	えのきだけ 大根 玉ねぎ ごぼう コーン	ご飯 まつたけふ でんぷん さとう ココア牛乳のもと	油 ごま ごま油	581	723	かわはぎは、秋から冬が旬の魚です。皮をはいて食べることから名付けられ、身は甘味とうま味が強く、高級魚として知られています。
5木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ ほうれんそうのツナあえ こうやどふのみそしる りんご	高野どうふ 油あげ とり肉 みそ オイルツナ	牛乳	にんじん にばしこ ほうれん草	きりばし大根 白菜 にんにく しょうが もやし りんご	ご飯 さとう 米粉 でんぷん	油	683	844	りんごは秋から冬が旬の果物です。ビタミンCやカリウム、食物繊維などを含み、「一日一個のりんごは医者を送る」と言われるほど体に良い食べ物です。
6金	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも(小中2コ) さといものうまに キャベツのくるみあえ	とり肉 はんぺん ししゃも	牛乳	にんじん	大根 キャベツ こんにやく もやし	ご飯 さとう 里いも	油 くるみ	686	837	11月8日は80歳まで20本の歯を保とうと日本歯科医師会が制定したいい歯の日です。給食では、良く噛めるよう歯ごたえのあるししゃもとくるみを取り入れました。
9月	ごはん ぎゅうにゅう	もどりがつおのごまがらめ こまつなのおひたし さつまじる	ぶた肉 みそ かつお粉付き	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	なめこ 大根 もやし	ご飯 さつまいも さとう	油 ごま	615	769	かつおは春に初がつお、秋に戻りがつおの年2回旬を迎えます。良質なたんぱく質と脳の働きを活性化させるDHAや血液の流れを良くするEPAが含まれています。
10火	むぎごはん ぎゅうにゅう	カレーライス ほうれんそういりオムレツ だいこんのりんごすあえ	ぶた肉 ほうれん草入りオムレツ	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース りんご 大根 きりばし大根	麦ご飯 じゃがいも さとう	油	646	803	りんご酢は、りんごを使って作る果実酢のことで、米酢や穀物酢よりまろやかな味わいになっています。また、カリウムを含むので血圧を下げる働きがあります。
11水	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かけ チーズサラダ(マヨネーズ) とうにゅうチャウダー	とり肉 とうにゅう ハンバーグ	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ マッシュルーム エリンギ しめじ きゅうり キャベツ	パン さとう じゃがいも 白いんげん豆	油 マヨネーズ	737	953	11月11日はチーズの日です。チーズに多く含まれるカルシウムは骨を丈夫にし、さらにビタミンDを含むきのこと一緒にすることで吸収が良くなります。
12木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき かんとうに わさびのおかかあえ	うずらたまご はんぺん ぶた肉 さばの銀紙焼き	牛乳	にんじん わさび菜	大根 こんにやく もやし	ご飯 里いも ぎんなん さとう		681	848	わさび菜は緑黄色野菜で、ビタミン類が豊富に含まれています。わさびと同じ辛味成分を少量含んでいるのでピリッとした味わいがあります。
13金	ごはん ぎゅうにゅう	ゼリーフライ(ソース) ねぎめた つつこ	とり肉 甘みそ ゼリーフライ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん 大根 しめじ たけのこ こんにやく 白菜	ご飯 すいとん	油 ごま	611	762	今日は埼玉県の郷土料理です。つつこは小麦粉の栽培が盛んだった埼玉県特有の料理で、すいとんに似ています。昔は仕事の合間に食べられていたそうです。
16月	愛知を食 べる学 校給食 週間	めひかりのフライ(小中2コ) れんこんのそぼろに ささみとチンゲンサイのわさびあえ	ぶた肉 ちくわ オイルささみ めひかりのフライ	牛乳	にんじん チンゲン菜	ごぼう しょうが れんこん 白菜 こんにやく	ご飯 さとう	油	632	782	愛知県産はれんこんの生産量が全国4位です。そのほとんどが愛西市で作られています。また、わさびは秋から冬が旬で、風味、辛味ともに最も良くなります。
17火	愛知を食 べる学 校給食 週間	ぶたにくのやわたまき キャベツのサワーづけ あきのみかくじる	とり肉 どうふ 油あげ 八丁みそ ぶた肉の八わたまき	牛乳	ねぎ	まいたけ なす キャベツ	ご飯 さつまいも さとう	油	571	721	八幡巻きは京都府の郷土料理です。豚肉で野菜を巻き、しょうゆで味をつけた料理で、おせち料理としても作られます。今日は愛知県産の豚肉を使って作りました。
18水	愛知を食 べる学 校給食 週間	あいちの さつまいもごはん ぎゅうにゅう	あいちのすずきいりはんぺんのやきづけ ひきずり カリフラワーのごまあえ かき	とり肉 焼きどうふ すずき入りはんぺん	牛乳	ねぎ こんにやく 白菜 しめじ キャベツ カリフラワー かき	ご飯 角ふ でんぷん さとう	油 ごま	701	871	カリフラワーは秋から冬が旬の淡色野菜で、愛知県の生産量は全国5位です。カリフラワーに含まれるビタミンCは茹でても損わない特徴があります。
19木	愛知を食 べる学 校給食 週間	あいちの さつまいもごはん ぎゅうにゅう	あいちのごもくあつやきたまご こうなんこまつなのじゃこあえ あいちのぶたじる	ぶた肉 とうふ みそ 五目あつやきたまご	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	さつまいも さとう 里いも	ご飯	594	757	今日は地元の食材を味わえる献立です。全部で8種類の愛知県産の食材を使っています。地元の生産者の方へ感謝の気持ちをもって食べましょう。
20金	愛知を食 べる学 校給食 週間	きしめん ぎゅうにゅう	きのこたっぷりきしめん とりてん えびいものにももの	とり肉 オイルツナ 油あげ 生あげ	牛乳	にんじん ねぎ	きしめん 小麦粉 さとう えびいも	油	592	738	今日のきしめんには、4種のきのこが入っています。きのこには、腸の働きを整える食物繊維やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれています。
24火	愛知を食 べる学 校給食 週間	ぶたにくのしょうがやき ブロッコリーのベーコンしらあえ かぶのみそしる	ぶた肉 油あげ ベーコン とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	白菜 しょうが かぶ	ご飯 さとう でんぷん	油	601	748	今日は古知野中学校の応募献立「ブロッコリーのベーコン白和え」です。さっぱりとした白和えにアクセントとしてベーコンを入れた一品です。
25水	愛知を食 べる学 校給食 週間	うるめいわしのフライ おおひら はなっこりーのおひたし	とり肉 高野どうふ うるめいわしのフライ	牛乳	にんじん はなっこりー	れんこん ごぼう こんにやく もやし ほししいたけ	ご飯 里いも さとう	油	617	757	今日は山口県の郷土料理です。はなっこりーは、中国野菜のサイシンとブロッコリーから生まれた、山口県のオリジナル野菜です。
26木	愛知を食 べる学 校給食 週間	(小)ミニロールパン ぎゅうにゅう	にくだんごのオレンジに グリーンサラダ(フレンチドレッシング) さけのクリームパスタ ベジフルゼリー	さけ ベーコン 肉だんご とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ	パン 黒さとう スパゲッティ ベジフルゼリー	ドレッシング	730		肉団子のオレンジ煮は、黒砂糖で甘みをつけてあります。黒砂糖はサトウキビを原料とし、主に沖縄県や鹿児島県で作られています。白砂糖に比べ、ミネラルやビタミン類を含み、甘さが口の中に広がる特徴があります。
26木	愛知を食 べる学 校給食 週間	(中)ミニロールパン ぎゅうにゅう	にくだんごのオレンジに グリーンサラダ(フレンチドレッシング) さけのクリームパスタ スイートポテト	さけ ベーコン 肉だんご とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ	パン 黒さとう スパゲッティ スイートポテト	ドレッシング	766	899	鮭には、免疫力を高めるアスタキサンチンや血液の流れをよくするビタミンEが含まれています。また、世界中で獲れる鮭のうち、3分の1を日本人が食べています。
27金	愛知を食 べる学 校給食 週間	あげえびのアーモンドがらめ やきビーフン サンラータン	焼きぶた えび粉付き	牛乳	にんじん 赤ピーマン ねぎ	もやし 白菜 ほししいたけ キャベツ コーン	ご飯 ビーフン さとう	油 ラー油 アーモンド	569	714	アーモンドは、ビタミンEやミネラル、食物繊維などを含み、不足しがちな栄養素が補えます。サンラータンは酢の入ったピリ辛スープで体を温める効果があります。
30月	愛知を食 べる学 校給食 週間	キムたくごはんのぐ かじきのてりやき かきたまじる	たまご どうふ かじき ぶた肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	えのきだけ たくあん 白菜キムチ	ご飯 でんぷん さとう	油 ごま ごま油	577	723	キムたくご飯は長野県で人気のある献立です。長野県の名産であるたくあんとキムチを使った料理で、漬物が食べやすい工夫されています。



今月は、ご飯、牛乳、豚肉、卵、ぎんなん、めひかり、チンゲン菜、人参、ねぎ、ブロッコリー、みつ葉、わさび菜、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、なす、れんこんが愛知県産です。



今月は、小松菜、ほうれん草、白菜、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。

給食実施回数 19回

愛知県は、農業・畜産が盛んです！

野菜の出荷量
全国第3位

愛知県は温暖な気候や大規模な農業用水の開発により、昔から野菜や果物の生産が盛んです。また、畜産が盛んな理由は、みそやしょうゆを作る時に出るしぼりかすをエサとして利用できたからです。

(下の食品は、今年度の給食で使用、使用予定の食材です。)

 大葉 生産量 全国1位	 キャベツ 生産量 全国1位	 とうがん 生産量 全国1位	 みつ葉 生産量 全国2位	 カリフラワー 生産量 全国5位	 れんこん 生産量 全国4位
 ぎんなん 生産量 全国1位	 みかん 生産量 全国8位	 すいか 生産量 全国10位	 うずら卵 生産量 全国1位	 鶏卵 出荷量 全国6位	地産地消 地元の農産物は、生産者との距離が近く、安心安全であり、新鮮です。

※愛知県農林水産部(愛地産アラカルト)参考



応募献立 24日(火)
「ブロッコリーのベーコン白和え」は
古知野中学校の応募献立です。

このマークを知っていますか？

これは、「いいともあいち運動」のシンボルマークです。
毎月19日の「食育の日」の献立には、愛知県や江南市の食材を使用し、このシンボルマークを献立表に載せています。

込められている意味は・・・

- ①県内の消費者と生産者が今まで以上にいい友関係になる
- ②イート モア アイチ プロダクツ
(もって愛知県産品を食べよう)

江南市では食育の日に限らず、愛知県産や江南市産の食材を積極的に使用しています。



今月の給食費引き落とし日
11月9日(月)
※前日までに入金をお願いします。