



平成 27 年 12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・大豆製品	乳・乳製品・小麦・海藻	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	火	ごはん ぎゅうにゅう	ごぼういりにくだんご(小2コ 中3コ) しゅんぎくのツナあえ やまいものみそしる	とり肉 みそ 油あげ オイルツナ ごぼういりにくだんご	牛乳	ねぎ 春ぎく	大根 もやし	ご飯 長いも さとう		562	726	春菊は11月～2月が旬です。カロテンが豊富なので風邪を予防する働きがあります。独特な香りには、食欲増進や消化促進の効果があります。
2	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたばらにくのポパイどん あじまんじゅう(小1コ 中2コ) ワンタンスープ	とり肉 あじまんじゅう ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	白菜 たけのこ 玉ねぎ にんにく	ご飯 ワンタンめん さとう でんぷん	油 ごま油	548	728	豚バラ肉のポパイ丼は、宮田中学校の応募献立で、井でも栄養がとれるように肉と野菜が入っています。ポパイのようにほうれん草を食べて強い体を作りましょう。
3	木	ごはん ぎゅうにゅう	やさしいりとうふステーキ ぶたにくとだいこんのもの キャベツのおかかあえ	ぶた肉 はんぺん やさしいりとうふステーキ	牛乳 かつおぶし	にんじん	大根 もやし キャベツ こんにやく	ご飯 里いも さとう でんぷん	油	625	779	かつお節をおかかと言うのは、室町時代に宮廷に仕えていた女性が上品な言い方として使ったのが始まりだそうです。給食では、旬のキャベツをおかかであえました。
4	金	ごはん ぎゅうにゅう	はたはたのからあげ(小中2コ) だまこなべ とんぶりいりあえもの	とり肉 はたはたのからあげ	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜 とんぶり	まいたけ しらたき しめじ せり もやし ごぼう	ご飯 だまこもち さとう	油	596	741	今日は秋田県の郷土料理です。だまことは、秋田県の方言でお手玉を意味し、ご飯をつぶして丸めた団子の形が似ていることから名前が付けました。
7	月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ だいこんのせっか かいのみそしる	アケ貝 とうふ みそ 油あげ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	えのきだけ 玉ねぎ しょうが 大根 ほししいたけ	ご飯 米粉 里いも でんぷん	油	644	803	今日は、山岳だけではなく、平野にも雪が降る頃という大雪(たいせつ)の日です。くずした豆腐を雪に見立てた大根の雪花(せっか)を出します。
8	火	ミニロールパン ぎゅうにゅう	やきそば ほうれんそうしゅうまい(小2コ 中3コ) チンゲンサイのちゅうかあえ	ぶた肉 ほうれん草しゅうまい オイルツナ	牛乳	にんじん チンゲン菜	キャベツ もやし 玉ねぎ コーン しょうが	パン 焼きそばめん さとう	油 ごま油	620	759	しゅうまいに入っているほうれん草は冬が旬の緑黄色野菜です。ビタミンCやカロテンが豊富なので、のどの粘膜を丈夫にし、風邪を予防する効果があります。
9	水	ごはん ぎゅうにゅう	ほっけのしおやき みそおでん はくさいのそくせきづけ	ぶた肉 はんぺん うずらたまご みそ 生あげ ほっけ	牛乳	にんじん	大根 白菜 こんにやく たくあん	ご飯 里いも さとう	油	674	843	ほっけは鮮度が落ちやすいので、昔は干物として流通していましたが、近年では生のほっけが出回るようになりました。白くて柔らかい身がおいしいです。
10	木	ごはん ぎゅうにゅう	れんこんハンバーグのてりやきソース はなやさいのごまあえ よしのじる	とり肉 れんこんハンバーグ とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草 ブロッコリー	大根 カリフラワー	ご飯 でんぷん さとう	油 ごま	568	707	吉野汁は、本来すまし汁にくず粉を溶いて入れますが、高価なため代わりに片栗粉を使うことが多いです。汁にとろみが出るので冷めにくい料理です。
11	金	ごはん ぎゅうにゅう	にしんのさんしょうに いかにんじん ざくざく	とり肉 いか 焼きどうふ にしんのさんしょうに	牛乳	にんじん みつ葉	大根 こんにやく ごぼう しいたけ	ご飯 里いも さとう		583	725	今日は福島県の郷土料理です。いかにんじんは、冬に不足しがちなたんぱく質やビタミン類を補うための保存食として生まれたと言われています。
14	月	ごはん ぎゅうにゅう	あんこうのやさしいあんかけ ほうれんそうのくるみあえ かぶのとりみじる コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぶた肉 とうふ あんこう	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	かぶ もやし しょうが たけのこ	ご飯 さとう でんぷん コーヒー牛乳のもと	油 くるみ	563	702	あんこうは、12月～2月が旬です。骨以外は捨てる場所がないと言われ、冬の味覚の代表です。水分が多く、柔らかい身なので、揚げるとふっくらとします。
15	火	ごはん ぎゅうにゅう	やきにく さんじょくナムル テンジャンチゲ かんこくのり	アケ貝 とうふ みそ ぶた肉	牛乳 かん国のり	ねぎ ほうれん草 にんじん	大根 にんにく もやし 白菜キムチ ごぼう しいたけ 玉ねぎ	ご飯 さとう	油 ごま油	579	720	テンジャンチゲとは韓国のみそ汁のことです。日本のみそは沸騰させると風味が落ちますが、韓国のみそであるテンジャンは煮込むほど風味が良く、おいしくなります。
16	水	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	カレーライス いかフライ ひじきのサラダ(ソイドレッシング)	ぶた肉 いかフライ オイルツナ	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ りんご キャベツ	発芽げん米ご飯 じゃがいも	油 ドレッシング	726	899	ひじきは、カルシウムや鉄、食物繊維を多く含みます。歯や骨を丈夫にし、貧血改善や食べ過ぎ防止、便秘予防など良い働きがたくさんあります。
17	木	しらたまうどん ぎゅうにゅう	みそにこみうどん あいちのあつやきたまご れんこんのきんぴら みかん	とり肉 八丁みそ 油あげ かまぼこ ぶた肉 あつやきたまご	牛乳	ねぎ にんじん	白菜 れんこん みかん	白玉うどん でんぷん さとう	油 ごま	648	755	今日は、食育の日の献立です。愛知県の郷土料理と愛知県で採れた食材を使った献立にしました。豚肉、卵、れんこん、みかんが愛知県産の食材です。
18	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのゆずしょうゆかけ かぼちゃのにつけ とりだんごのみぞれじる	とりつくね さば	牛乳	にんじん かぼちゃ ねぎ いんげん	ごぼう しめじ 大根 ゆず	ご飯 さとう でんぷん	油	616	768	今日は、冬至の献立です。冬至には、「ん」の付く食べ物を食べると運を呼び込むと言われているので、なんきん、いんげん、人参、大根を取り入れました。
21	月	ソフトフランスパン ぎゅうにゅう	クリスピーチキン グリーンサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ) コーンクリームスープ おたのしみデザート	ベーコン クリスピーチキン とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり	パン チョコケーキ じゃがいも	油 マヨネーズ	749	857	今年最後の給食のため、お楽しみ献立にしました。カリカリとした食感のクリスピーチキンや、人気献立のコーンクリームスープ、デザートをつけました。

🌟 今月は、ご飯、牛乳、豚肉、チンゲン菜、人参、ブロッコリー、みつ葉、春菊、かぶ、カリフラワー、きゅうり、れんこん、みかんが愛知県産です。

🌟 今月は、ほうれん草、小松菜、ねぎ、キャベツ、大根、白菜が江南市産です。
※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 15回

応募献立 2日(水)

「豚バラ肉のポパイ丼」は
宮田中学校の応募献立です。



風邪を予防する体作りとは？

寒くなると体の抵抗力が落ち、風邪をひきやすくなります。
風邪の予防には、免疫力(風邪を引き起こす菌やウイルスから体を守る力)を高めることが大切です。そこで今月は「風邪を予防するための4カ条」と「免疫力を高める食事について」を紹介します。

風邪を予防するための4カ条

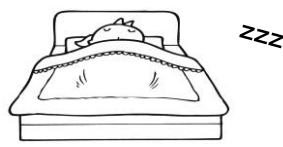
① 手洗い・うがいをする

手洗い・うがいを行うことで、風邪を引き起こす菌やウイルスの一部を取り除き、体の中へ入らないように出来ます。



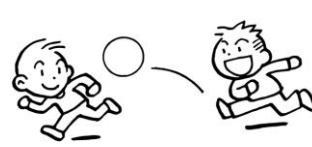
② 十分な睡眠をとる

寝ている間に、免疫細胞は作られます。また、睡眠はリラクセス効果があり、免疫機能を活性化します。



③ 適度な運動をする

運動は筋肉が動き、血液の流れを促進し、代謝を上げます。汗をかくことで体の老廃物を外に排出します。



④ 体を温める食事をする

温かい食事や香辛料を使った料理は、血液の流れを促進し、体温を上げて、免疫力を高めます。



免疫力を高める食事について

たんぱく質

免疫細胞を作ったり、寒さに対する抵抗力を高めます。



ビタミン類

<ビタミンA>

鼻やのどの粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぎます。

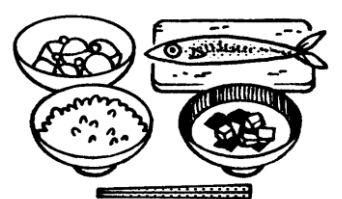


<ビタミンC>

体に悪い影響を与える活性酸素を分解したり、皮膚や粘膜の健康を保ちます。



免疫力を高める食事



今月の給食費引き落とし日
12月7日(月)

※前日までに入金をお願いします。

毎日の食事にたんぱく質とビタミン類をバランスよく取り入れて、寒い冬を乗り切ろう。