



平成28年 1月分 献立表



江南市立北部学校給食センター

日曜	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・小麦・油脂	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				
8	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶりみかわみりんやき こうはくなます しらたまどうに くらめめ	とり肉 黒豆 かまぼこ ぶりみかわみりん焼き	牛乳	小松菜 にんじん	白菜 大根	ご飯 白玉もち さとう		674	833	正月のおせち料理には家族の幸せや健康を願う意味が込められています。ぶりは出世魚のため将来の出世を、黒豆はまめに暮らせるよう健康を願います。
12	火	ごはん ぎゅうにゅう	かいせんチヂミ チャブチェ トックク	たまご チヂミ ぶた肉	牛乳	ねぎ にんじん にら	えのきだけ 玉ねぎ しいたけ にんにく	ご飯 春雨 トック さとう でんぷん	油	562	710	今日は韓国料理です。トックは餅で、トッククは餅入りスープという意味です。「トッククを一杯食べると一つ年をとる」と言われる正月の定番料理です。
13	水	ごはん ぎゅうにゅう	ちぐさやき さといものそぼろに みずなのツナあえ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ぶた肉 はんぺん オイルツナ 千草焼き	牛乳	にんじん いんげん 水菜	こんにゃく もやし	ご飯 さとう 里いも コーヒー牛乳のもと	油	678	829	水菜は古くから京都で作られているので、京菜とも呼ばれています。シャキシャキとした歯切れのよい食感が特徴の緑黄色野菜です。
14	木	ナン ぎゅうにゅう	ほうれんそうのキーマカレー チキンティッカ キャベツサラダ(クリーミーやさいドレッシング)	ぶた肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり りんご しょうが	ナン ドレッシング	油	575	702	キーマカレーはひき肉の入ったカレーのことで、今日は旬のほうれん草を入れて作りました。インドのパンであるナンにつけて食べます。
15	金	ごはん ぎゅうにゅう	はたはたのからあげ(小中2コ) こまつなのおひたし いしかりじるふうみそしる	さけ とうふ みそ はたはたのからあげ	牛乳	にんじん こしづねぎ 小松菜	大根 もやし こんにゃく しょうが	ご飯 さとう	油	577	708	今日の石狩汁風みそ汁は、古知野東小学校の応募献立です。ご両親の故郷である北海道の郷土料理を江南市の食材で作るよう考えてくれました。
18	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス やきウインナー(小2コ 中3コ) まめまめサラダ	ぶた肉 ウインナーソーセージ 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり グリンピース えだ豆 コーン	麦ご飯 じゃがいも さとう	油 オリーブオイル	733	941	まめまめサラダには枝豆と大豆が入っています。枝豆と大豆は収穫時期が違うだけで同じ植物です。緑色の若い豆が枝豆で、茶色に乾燥すると大豆になります。
19	火	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのなんばんづけ にあえっこ せんべいじる	とり肉 わかさぎから揚げ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう 玉ねぎ 大根 こんにゃく わらび キャベツ ほししいたけ	ご飯 さとう せんべい	油	568	714	今日は青森県の郷土料理です。津軽地方は米料理、南部地方は麦料理、下北地方は芋料理など地域でとれる食材を生かした郷土料理が作られています。
20	水	ごはん ぎゅうにゅう	みかわあかどりのチキンカツ(ソース) きりぼしだいこんのさっぱりあえ さんりしほうのみそしる のり	とうふ 油あげ みかわあかどりのチキンカツ みそ	牛乳 のり	にんじん こしづねぎ	大根 コーン 切りぼし大根 キャベツ	ご飯 さとう	油	582	725	三里は12km、四方は東西南北のことで、三里四方の身近な食材を食べると病気にならないと言われます。それだけ地元の食材は新鮮で栄養価が高いのです。
21	木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのおかかに こうやどうふのたまごとじ はなやさいのアーモンドあえ	高野どうふ たまご とり肉 かまぼこ さばのおかかに	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	玉ねぎ ごぼう ほししいたけ カリフラワー	ご飯 さとう	アーモンド	689	854	高野豆腐は、豆腐を凍らせて水分を減らし、乾燥させた食材で、カルシウムが豊富に含まれています。冬に豆腐を外に置いていたら、偶然できた食材です。
22	金	(小)ごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ(ソース) ひじきのごますあえ かすじる いよかん	ぶた肉 油あげ みそ メンチカツ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 きゅうり いよかん	ご飯 さとう	油 ごま ごま油	671	832 782	酒かすとは、日本酒を作るときにできるかすのことで、ビタミン類が豊富に含まれます。この酒かすを入れて作るかす汁は、寒い時期に食べると体が温まります。いよかんは、明治時代に山口県で発見された果物です。現在は主に愛媛県で栽培されており、名前の由来は愛媛県の昔の呼び名「伊予(いよ)」から付けられたそうです。甘味が強くジューシーな果物です。
		(中)ごはん ぎゅうにゅう	メンチカツ(ソース) しろみぎかなフライ(ソース) ひじきのごますあえ かすじる いよかん	メンチカツ 自身魚フライ ぶた肉 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	こんにゃく 大根 きゅうり いよかん	ご飯 さとう	油 ごま ごま油			
25 月	全国 学校給食 週間	ごはん ぎゅうにゅう	れんこんハンバーグ もりぐちだいこんのあえもの あいちのやさいたっぷりしる	とうふ ぶた肉 油あげ れんこんハンバーグ	牛乳	にんじん こしづねぎ	大根 キャベツ 守口大根浅づけ	ご飯 さとう でんぷん	油	562	702	地域の食文化は、伝統野菜を使って作られているものが多く、昭和23年頃に扶桑町で誕生した守口大根も愛知県の伝統野菜に指定されています。
26 火		ロールパン ぎゅうにゅう	くじらのたつたあげ せんぎりキャベツのサラダ トマトシチュー	くじらのたつたあげ	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ	パン じゃがいも さとう	油 オリーブオイル	683	902	今日は給食が戦後に再開された頃の献立です。当時の給食は外国から援助を受けて作られ、缶詰や脱脂粉乳、小麦粉を使った献立が多かったそうです。
27 水		ごはん ぎゅうにゅう	にんじんごはん めひかりフライ(小中2コ) にみそ がまごおりみかんゼリー	ぶた肉 生あげ うずらたまご ハチみそ とり肉 めひかりフライ	牛乳	こしづねぎ にんじん	大根 しょうが こんにゃく ごぼう	ご飯 里いも さとう みかんゼリー	油	708	860	煮みそは西三河地方に昔から伝わる家庭料理です。その家庭によって入れる食材は違いますが、みそは豆みそを使い、じっくり煮込んで作ります。
28 木	食 週 間	きしめん ぎゅうにゅう	ごもくきしめん なごやコーチンのやきとり ほうれんそうのごまあえ	ぶた肉 油あげ かまぼこ とり肉 名古屋コーチン肉	牛乳	にんじん こしづねぎ ほうれん草	白菜 もやし	きしめん 水あめ さとう	油 ごま	590	701	名古屋は関東と関西の文化を取り入れて、独自の食文化を育んできました。名古屋の郷土の味が、なごやめしとして全国的にも知られています。
29 金		ごはん ぎゅうにゅう	でんがく ころねぎのひきずり なばなのおひたし ふじかちゃんういろ	とり肉 あつあげとうふ ハチみそ	牛乳	にんじん こしづねぎ なばな	こんにゃく 白菜 しめじ もやし	ご飯 角ふ さとう ういろ	油	784	996	今日は私たちの住む江南市にちなんだ献立です。江南市で多く作られている越津ねぎやなばなを取り入れて、郷土で食べられている料理を作りました。

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、三河赤鶏、名古屋コーチン、めひかり、大豆、卵、うずら卵、のり、小松菜、ブロッコリー、ほうれん草、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、白菜、水菜、守口大根が愛知県産です。給食実施回数 15回

今月は、越津ねぎ、なばな、大根、にんじんが江南市産です。

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

1月24日～30日は 全国学校給食週間 です！

学校給食は第二次世界大戦後の食糧難の時、外国から支援を受けて実施されました。この支援物資の贈呈式が1946年12月24日に行われましたが、冬休みのため、1か月後の1月24日を記念日とし、この日から1週間を学校給食週間としました。

味わおう！愛知の郷土料理

学校給食週間には、愛知県の各地方に伝わる郷土料理や江南市でとれる産物などを献立に取り入れています。給食で登場する愛知県の郷土料理のレシピを紹介するので、ご家庭でも作ってみてください。



応募献立 15日(金)

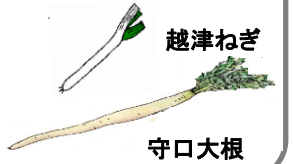
「石狩汁風みそ汁」は古知野東小学校の応募献立です。



愛知の伝統野菜

＜今月の給食に登場＞

愛知県で誕生し、古くから作られている野菜です。現在、35品種が選定されています。



尾張 ひきずり

材料 (4人分)

- 鶏肉(一口大) 150g
- 焼き豆腐(さいの目) 150g
- 角ふ(5mm短冊) 60g
- 白菜(1cm短冊) 100g
- 糸こんにゃく(4cm) 80g
- しめじ(ほぐす) 60g
- ねぎ(3cm斜め) 100g
- A. しょうゆ 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- 酒 小さじ1

作り方

- 鶏肉、糸こんにゃく、焼き豆腐、角ふ、しめじ、白菜、ねぎを入れて煮る。
- 調味料Aを入れ、たをし、材料が煮えたら完成。

三河 煮みそ

材料 (4人分)

- 豚肉(薄切り) 40g
- 里いも(一口大乱切り) 80g
- うずら卵 10個
- 生揚げ(2cm角) 60g
- こんにゃく(2cm短冊) 80g
- 大根(1cmちょう) 200g
- ねぎ(小口) 50g
- おろし生姜 少々
- A. 赤みそ 大さじ2
- 砂糖 大さじ2
- みりん 小さじ1

作り方

- 豚肉、大根を煮て、里いも、生揚げ、こんにゃく、うずら卵を入れる。
- 調味料A、おろし生姜を入れて煮込み、ねぎを入れて完成。

名古屋 五目きしめん

材料 (4人分)

- きしめん(ゆで) 800g
- 鶏肉(細切り) 80g
- かまぼこ(5mmちょう) 50g
- 油揚げ(5mm短冊) 12g
- しいたけ(5mm短冊) 30g
- 白菜(1cm短冊) 40g
- ねぎ(小口) 30g
- 花かつお 12g
- A. 薄口しょうゆ 大さじ2
- 塩 少々
- みりん 小さじ1

作り方

- 花かつおと水でだしをとり、鶏肉、しいたけ、油揚げ、かまぼこ、白菜を入れる。
- 調味料Aと、ねぎ、きしめんを入れて完成。

郷土料理は、その地域でとれる食材や特性を生かして作られた料理であり、昔から「ふるさとの味」として受け継がれてきました。日本の食文化を守るために、給食では郷土料理を取り入れ、子どもたちにふるさとの味を伝えていきます。

今月の給食費引き落とし日 1月7日(木)

※前日までに入金をお願いします。