



平成28年2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・大豆製品	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				
1	月	トルティーヤ (小中2コ) ぎゅうにゅう	とりにくのメキシカンソース かぼちゃとまめのサラダ (マヨネーズ) アボカドスープ	ベーコン とり肉 ミックスビーンズ	牛乳	トマト にんじん かぼちゃ	アボカド 玉ねぎ マッシュルーム にんにく きゅうり	トルティーヤ さとう	油 マヨネーズ	552	708	2月の第1月曜日はメキシコの憲法記念日のため、今日はメキシコ料理です。トルティーヤに鶏肉のメキシカンソースやかぼちゃと豆のサラダを巻いて食べましょう。
2	火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのこうみだれかけ わかめのあえもの なばなのゆばなべ	ぶた肉 ゆば とうにゅう とり肉	牛乳 わかめ	にんじん なばな こしづねぎ	しめじ 白菜 しょうが 切りほし大根 にんにく きゅうり キャベツ コーン	ご飯 さとう 米粉 でんぷん	油	685	850	今日は古知野南小学校の応募献立で、なばなの湯葉鍋です。なばなを食べやすくするため、湯葉と豆乳を入れた鍋料理を考えてくれました。
3	水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに ほうれんそうのおひたし ぶたじる せつぶんまめ	ぶた肉 節分豆 とうふ みそ いわしのみぞれに	牛乳	こしづねぎ ほうれん草	こんにゃく ごぼう 大根 もやし	ご飯 里いも さとう		597	753	今日は節分です。昔は悪いことを鬼がもってくると信じられていたので豆をまいたり、玄関にひいらぎの枝といわしの頭を飾って、鬼を追い払いました。
4	木	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご にくじゃが きりぼしだいこんのはりはりづけ	ぶた肉 あつ焼きたまご	牛乳	にんじん	玉ねぎ こんにゃく 切りほし大根	ご飯 じゃがいも さとう	油	629	782	はりはり漬けとは切り干し大根をきざんで、しょうゆと酢に漬けたものです。かんだ時にパリパリと音がすることから、はりはり漬けと名付けられました。
5	金	しらたまうどん ぎゅうにゅう	ちからうどん (もちしのだ) なばなとひじきのくるみあえ りんご	とり肉 かまぼこ もちしのだ	牛乳 ひじき	ねぎ なばな にんじん	玉ねぎ 白菜 りんご ほししいたけ	白玉うどん さとう	くるみ	600	700	もちは縁起の良い食べ物で自然の力をいただくもの、腹持ちがよいので底力がつくものという意味があります。そのため、もち入りうどんのことをかうどんと言います。
8	月	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき みずなのごまあえ おこしじる	さけの塩こうじ焼き みそ オイルツナ	牛乳	にんじん こしづねぎ 水菜	大根 ごぼう こんにゃく もやし	ご飯 里いも 小豆 さとう	油 ごま	550	690	2月8日は年末年始が過ぎ、農作業を始める「事の日」です。この日は健康や豊作を祈って、野菜がたっぷり入ったお事汁を食べる習慣があります。
9	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき かんとうに そくせきづけ	ぶた肉 がんもどき はんぺん うずらたまご	牛乳 こんぶ	にんじん	大根 白菜 しょうが こんにゃく	ご飯 さとう 里いも でんぷん	油	641	797	関東煮とは、しょうゆで煮込んだおでんのことです。煮込むだけで簡単に作れるので、関東では屋台で食べられる軽食として広まり、関西にも伝わったそうです。
10	水	ごはん ぎゅうにゅう	たらのみそマヨオイルやき すきやき たくあんあえ きんかん	牛肉 焼きどうふ かまぼこ たらのみそマヨオイル焼き	牛乳	こしづねぎ	こんにゃく もやし しいたけ 白菜 きんかん キャベツ たくあん	ご飯 さとう		673	836	きんかんは冬にとれる果物です。皮ごと食べられるので、皮に多く含まれるビタミンCをとることができ、風邪を予防する効果があります。
12	金	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう	ハートがたメンチカツ ごぼうサラダ (マヨネーズ) コンソメスープ	とり肉 ハート型メンチカツ オイルツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ パセリ ごぼう キャベツ コーン マッシュルーム きゅうり	米粉パン	油 マヨネーズ	652	803	ごぼうはヨーロッパや中国では古くから薬用として使われ、食用として栽培しているのは日本だけです。食物繊維が多いので、腸内をきれいにする働きがあります。
15	月	ごはん ぎゅうにゅう	わかざきフライ (小中2コ) にあい ひたちおおたけんちんじる なっとう	とり肉 とうふ みそ 油あげ なっとう わかざきフライ	牛乳	こしづねぎ にんじん	こんにゃく 大根 ほししいたけ ずい ごぼう れんこん	ご飯 里いも さとう	油	619	764	今日は茨城県の郷土料理です。茨城県は農業や水産業が盛んで全国各地に食材を出荷しています。郷土料理の多くは、その食材を活用して作られています。
16	火	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	たんたんめん にらまんじゅう (小1コ 中2コ) カリフラワーのピリからあえ	ぶた肉 みそ にらまんじゅう	牛乳	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが 玉ねぎ もやし カリフラワー きゅうり	中かめん さとう	油 ごま	595	737	坦々めんは中国の四川で生まれた辛味の利いためん料理です。本場中国では汁の無いめん料理ですが、日本では汁の有るめん料理にアレンジされています。
17	水	わかめごはん ぎゅうにゅう	ヘルシーハンバーグ きんぴらごぼう かきたまじる ココアぎゅうにゅうのもと	たまご とり肉 ぶた肉 とうふハンバーグ かまぼこ はんぺん	牛乳	にんじん ほうれん草 いんげん	ごぼう 玉ねぎ	わかめご飯 でんぷん さとう ココア牛乳のもと	油	662	813	ヘルシーハンバーグには、豆腐が入っています。豆腐は良質なたんぱく質を含み、脂肪分が少ないので、近年は外国でも健康食品として人気があります。
18	木	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのてりやき あしたばのおひたし あわせみそしる	とうふ 油あげ さわら みそ	牛乳	こしづねぎ にんじん 明日葉	もやし 大根	ご飯 さとう 里いも でんぷん	油	557	710	明日2月19日は雨水 (うすい) で、雪が雨に変わり氷が溶け出す頃です。暦の上で、春に変わるこの時期に、春が旬のさわらや明日葉を取り入れました。
19	金	ごはん ぎゅうにゅう	だいずとあかしやえびのごまがらめ こまつなのおかかあえ あいちやさいのくずじる	大豆 赤社えび かつおぶし ぶた肉 かまぼこ	牛乳	こしづねぎ 小松菜 にんじん	大根 キャベツ えのきだけ	ご飯 でんぷん さとう	油 ごま	558	701	今日は食育の日です。愛知県の三河湾でとれた赤社えびを大豆と一緒に揚げて、甘い味付けにし、ごまからめました。赤社えびは殻ごと食べることができます。
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	やきにく さんしよくナムル こんやさいのごまキムチじる	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	こしづねぎ にんじん	大根 白菜キムチ ごぼう きゅうり 玉ねぎ もやし	ご飯 里いも さとう	油 ごま	585	726	韓国はキムチが有名です。キムチは野菜に塩、唐辛子、魚介の塩辛、にんにくを漬けた物で、冬場の野菜が少ない時に食べられる保存食として考えられました。
23	火	(小)ごはん ぎゅうにゅう	あいちのキャベツメンチカツ (ソース) あいちのれんこんサンドフライ (ソース) いりうのはな のっぺいじる	キャベツメンチカツ れんこんサンドフライ とり肉 おから ぶた肉		にんじん ねぎ	大根 ごぼう コーン	ご飯 里いも でんぷん さとう	油	621 610	775	大豆から豆乳を絞り、後に残ったものが、おかからです。おかからには「雪花菜 (セッカサイ)」「うの花」「きらず」などの別名があります。雪花菜は中国の呼び名「雪花 (シェエホフ)」から名付けられました。うの花は、4月に白色の花を咲かせるウツギの花とおからが似ていることから、ウツギのうをとって、呼ばれている名前です。また包丁で切らずに食べられるので、きらずと呼ぶ地方もあります。
		(中)ごはん ぎゅうにゅう	あいちのれんこんサンドフライ (ソース) いりうのはな のっぺいじる	れんこんサンドフライ とり肉 おから ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ	大根 ごぼう コーン	ご飯 里いも でんぷん さとう	油			
24	水	ごはん ぎゅうにゅう	きんめだいのにつけ だいこんのみそに しゅんぎくのからしあえ	ぶた肉 みそ はんぺん 金目だいのにつけ	牛乳	にんじん いんげん 春ぎく	大根 こんにゃく もやし	ご飯 さとう	油	589	739	金目鯛は金魚のように美しい魚で紅色をしています。脂がのった冬が一番おいしい時期で、身もやわらかく、うま味も増します。給食では、煮付けにして出しました。
25	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	カレーライス うのはなコロッケ ブロッコリーサラダ (ごまドレッシング)	ぶた肉 うの花コロッケ	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ りんご グリーンピース きゅうり コーン	麦ご飯 じゃがいも	油 ごまドレッシング	728	900	明治時代に伝わったコロッケは、フランス料理のクロケットを日本に合うように作った料理です。今日のコロッケには、食物繊維たっぷりのおからが入っています。
26	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき にごみ うったちじる デコボン	ぶた肉 さば とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん こしづねぎ いんげん	玉ねぎ れんこん ごぼう デコボン	ご飯 里いも すいとん 小豆 さとう	油	630	784	今日は佐賀県の郷土料理です。郷土料理には、家族の幸せや健康を願ったり、お祭りで豊作を祝ったりと意味が込められているものが多くあります。
29	月	ごはん ぎゅうにゅう	はるまき マーボー豆腐 チンゲンサイのあえもの	ぶた肉 とうふ みそ 春まき	牛乳	こしづねぎ しょうが にんにく チンゲン菜 玉ねぎ たけのこ にんじん	玉ねぎ もやし	ご飯 さとう でんぷん	油 ごま油	692	860	マーボー豆腐は、中国語でマーがあばた、ボーがおばあさんを意味し、中国であばたのあるおばあさんが作った豆腐料理ということから、名付けられました。

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、赤さえび、卵、小松菜、チンゲン菜、にんじん、ブロッコリー、ほうれん草、春菊、明日葉、カリフラワー、パセリ、キャベツ、きゅうり、白菜、れんこんは愛知県産です。
今月は、ほうれん草、なばな、越津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。

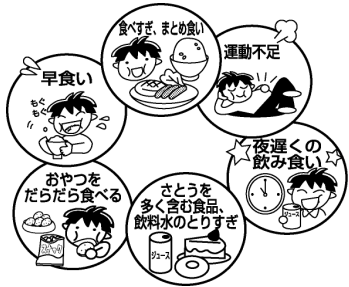
給食実施回数 20回

2月は全国生活習慣病予防月間です！

生活習慣病は、以前は「成人病」と呼ばれていました。しかし、成人でも子どもでも発症の可能性があることから、生活習慣病と改称されました。

生活習慣病って何だろう？

日頃の生活習慣の乱れが原因になって起こることから「生活習慣病」と呼ばれています。



乱れた食生活を続けると

予防するには

生活習慣病

糖尿病 脳卒中 心臓病
高血圧 脂質異常症



・一日三食とる。
・塩分、糖分、脂肪をとり過ぎない。

②適度な運動 ③十分な睡眠



毎日の生活を見直してみましょう！

応募献立

2日(火)

「なばなの湯葉鍋」は
古知野南小学校の応募献立です。

バランスのよい食事のために

野菜嫌いなどの偏食をなくす

食べ過ぎに注意！



今月の給食費引き落とし日
2月5日(金)

※前日までに入金をお願いします。