



平成 28 年 9 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・小魚・海苔	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	金	ごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー コーンサラダ れいとうみかん	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ ピーマン トマト	玉ねぎ なす コーン キャベツ えだ豆 みかん	ご飯 さとう	油 オリーブオイル	621	770	今日から2学期の給食が始まります。かぼちゃ、トマト、ピーマン、なす、コーン、枝豆などの夏野菜を、カレーやサラダにたっぷり使用しました。
5	月	ごはん ぎゅうにゅう	ばにくりコロッケ タイピーエン ごぶづけあえ くまモンのり	ぶた肉 いか えび うずらたまご 馬肉入りコロッケ	牛乳 のり	にんじん	ほししいたけ きゅうり キャベツ 玉ねぎ しょうが ごぶづけ	ご飯 春雨	ごま油 油	673	837	今日は熊本県の郷土料理です。9月1日は防災の日でしたが、4月に起こった熊本地震を忘れることなく、一日も早い復興を願って献立に取り入れられました。
6	火	ひやしちゅうかめん ぎゅうにゅう	ひやしちゅうかめん(スープ) ひじきいりにくだんご(小2コ 中3コ) ゴーヤチップス	ハム たまご ひじき入り肉だんご	牛乳	にんじん	きゅうり もやし しょうが ゴーヤ	中かめん でんぷん 米粉	油	585	717	ゴーヤは、苦味があるため、にがうりとも呼ばれています。この苦味には、胃の働きを活発にし、消化を助ける働きがあります。また、ビタミンCも豊富です。
7	水	ごはん ぎゅうにゅう	たちうおのおろしかけ きゅうりのゆかりあえ ゆばのすましじる	とり肉 ゆば かまぼこ たちうお	牛乳	みつば	えのきだけ 大根 ほししいたけ きゅうり キャベツ	ご飯 さとう でんぷん	油	586	741	たちうおは、うろこがない銀色の細長い魚です。その姿が、刀に見えることからこの名前が付けました。身に熱を通すとうま味が増しておいしいです。
8	木	むぎごはん ぎゅうにゅう	しゅうまい(小2コ 中3コ) マーボーやさい ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぶた肉 とうふ みそ しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン ねぎ チンゲン菜	なす 玉ねぎ もやし たけのこ コーン しょうが にんにく	麦ご飯 さとう でんぷん	ごま油 油 ドレッシング	655	840	マーボー野菜には、豆板醤を使っています。豆板醤は空豆、唐辛子、塩を使って作る辛いみそです。ピリッと辛みがあるので、食欲増進効果があります。
9	金	ごはん ぎゅうにゅう	くりごはんのぐ いさきのしおやき ちょうようのせつくじる なし	とり肉 いさき とうふ 油あげ かまぼこ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	えのきだけ なす えだ豆 まいたけ なし	ご飯 くり さとう	油	589	738	今日は重陽の節句です。栗の節句ともいわれ、栗ご飯を食べ秋の収穫を祝いました。また、この日に菊酒を飲む習慣があるので、汁に菊型のかまぼこを入れました。
12	月	ごはん ぎゅうにゅう	あげどりのレモンソースかけ きゅうりのごましょうゆあえ とうがんじる	とうふ とり肉	牛乳	にんじん ねぎ	とうがん レモン ほししいたけ きゅうり もやし	ご飯 さとう でんぷん 米粉	油 ごま ごま油	634	790	レモンのビタミンCは、かんきつ類の中でもトップクラスの豊富さです。風邪予防や美肌効果があり、さわやかな香りと酸味で口当たりがさっぱりします。
13	火	ごはん ぎゅうにゅう	たまごそぼろどんのぐ いわしのにつけ あわせみそしる	油あげ とり肉 みそ たまご いわしのにつけ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	大根 白菜 玉ねぎ しょうが	ご飯 さとう	油	577	727	卵そぼろ丼は、ご飯とおかずが食べやすいように給食に入れました。秋が旬のいわしは、DHAやEPAを含み、動脈硬化予防や中性脂肪低下の働きがあります。
14	水	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう	てりやきハンバーガー(ハンバーグのてりやきソース) なつやさいのカラフルしおきんぴら ミネストローネ	ベーコン ハンバーグ	牛乳	にんじん トマト ピーマン ねぎ 赤ピーマン	キャベツ 玉ねぎ 黄ピーマン なす コーン セロリ	パン でんぷん マカロニ さとう	油 オリーブオイル	643	726	今日は、北部中学校の応募献立です。赤や黄、緑のピーマンとなすを使い、色鮮やかです。さっぱりした味で暑い時期でも食べやすくなっています。
15	木	ごはん ぎゅうにゅう	さといもコロッケ ひじきとツナのあえもの つきみじる じゅうごやゼリー	かまぼこ オイルツナ	牛乳 わかめ ひじき	ねぎ 大根 きゅうり えのきだけ	ご飯 さとう ゼリー じゃがいももちボール 里いもコロッケ	油 オリーブオイル	695	850	今日は、十五夜です。芋名月とも呼ばれ、里芋をお供えする習慣があるので、給食に里芋コロッケを出します。汁には、満月に見立てたじゃが芋餅ボールを入れました。	
16	金	ごはん ぎゅうにゅう	すずきのしおやき こまつなのおかかあえ あつめじる	とり肉 あつあげ いわし入りつみれだんご 八丁みそ すずき	牛乳 かつおぶし 小松菜	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ もやし	ご飯 さとう	油	566	708	今日は、食育の日の献立です。あつめ汁は、戦国時代に海の物、山の物を寄せ集めて作られた具だくさんの汁物です。愛知県の特産である八丁みそを使用しました。
20	火	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのしょうゆかけ(しょうゆ) さといものうまに はなきりだいこんのはりはりづけ	ぶた肉 はんぺん とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん	こんにやく れんこん 切りほし大根	ご飯 里いも さとう	油	607	752	花切り大根とは、大根を薄いいちよう切りにして作った切り干し大根のことで、歯ごたえがよい食材です。桜の花びらのように見えるので、この名前がつけました。
21	水	ごはん ぎゅうにゅう	めぶとのおまづかけ うのはなのいために なめこじる	とうふ めぶと粉付き 油あげ おかから みそ ぶた肉 とうにゅう	牛乳	ねぎ にんじん	なめこ 大根 玉ねぎ ごぼう コーン	ご飯 さとう	油	605	759	めぶととは、目の大きい魚のことを言います。高知県や愛媛県で「めぶと」と言うと、目鯛のことを指しますが、地域によってのどろろや金目鯛を指すこともあります。
23	金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくレバーのあまからからめ さつまいもサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ) こうみじる	とうふ かまぼこ レバー たつ田あげ とり肉	牛乳 わかめ	にんじん	えのきだけ 玉ねぎ みょうが きゅうり	ご飯 さつまいも 焼きふ さとう でんぷん 米粉	油 マヨネーズ	628	779	レバーには、めまいや貧血を予防する鉄が多く含まれています。鉄は、激しい運動をすると汗と一緒に失われてしまうので、積極的に食事から摂るようにしましょう。
26	月	ごはん ぎゅうにゅう	ねぎしおまんじゅう(小1コ 中2コ) えびとチンゲンサイのいためもの ちゅうかスープ	焼きぶた とうふ ねぎ 塩まんじゅう えび	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん チンゲン菜	コーン たけのこ 玉ねぎ	ご飯 さとう	ごま油 油	532	712	ねぎは、白い部分が淡色野菜、緑の部分が緑黄色野菜なので、両方の良さを合わせもちます。姿が美しいので、めでたい席で頭付きで食べられることが多いです。
27	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのてりやき かぼちゃのアーモンドあえ さんべいじる	さけ ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ	白菜 きゅうり	ご飯 さとう じゃがいも 水あめ	油 アーモンド	618	774	北海道にゆかりのある献立です。北海道の南の方では「焼きとり」と言うと、鶏肉ではなく焼いた豚肉のことを指します。これは、養豚が盛んだったからです。
28	水	ごはん ぎゅうにゅう	れんこだいのフライ けんちよう ぎゅうじる	牛肉 とうふ 麦みそ れんこだいのフライ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう こんにやく 大根	ご飯 さとう 里いも 白玉もち	油	621	764	今日は、山口県の郷土料理です。連子鯛は、黄鯛のことで、体がやや黄色っぽいです。姿が美しいので、めでたい席で頭付きで食べられることが多いです。
29	木	クロスロールパン ぎゅうにゅう	オムレツのきのこデミグラスソース いとかんてんサラダ とうにゅうチャウダー	とり肉 とうにゅう オムレツ	牛乳 寒天	にんじん パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ コーン マッシュルーム レモン エリンギ しめじ	パン じゃがいも さとう	油 オリーブオイル	681	783	きのこといえば、秋の味覚の代表です。うま味成分が多いので、和洋中どんな料理にも合います。また、食物繊維が豊富なので、便秘の解消に効果があります。
30	金	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 さつまじる	ぶた肉 みそ さんま	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草 もやし	大根 ごぼう もやし	ご飯 さつまいも さとう	油	644	808	秋が旬のさんまは、今の時期が脂がのっておいしいです。また、魚や肉は骨の近くにうま味が多いので、今日の骨つきさんまは、さらにおいしいです。

🍎 今月は、ごはん、牛乳、おかから、すずき、いわし入りつみれ団子、豚肉、うずら卵、チンゲン菜、ほうれん草、みつ葉、かぼちゃ、ゴーヤ、

給食実施回数 19回

冬瓜、なす、みかんが愛知県産です。

🍌 今月は、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。

元気に2学期を過ごすために、生活リズムを整えよう

2学期は、1番登校する日数が多く、季節が暑い時期から寒い時期に向かいます。この2学期を元気に過ごすためのポイントを2つ紹介します。

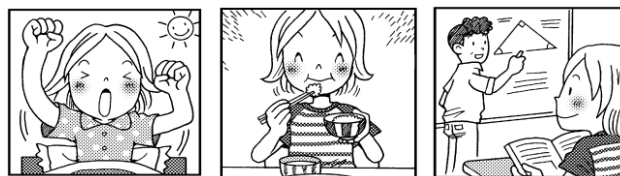
ポイント①【体内時計を整える】

人は光や音、温度の分からない場所で生活すると、25時間周期で寝起きすると言われています。しかし、1日は24時間です。これを調節しているのが「体内時計」です。体内時計を整えると、体の調子が良くなります。

体内時計を整えるために、以下の3つのことに気をつけましょう。

- ①決まった時間に太陽の光を浴びる
- ②昼間は外へ出る機会を増やす
- ③1日3回の食事を規則正しくとる

ポイント②【早寝 早起き 朝ごはんに心がける】



健康な体づくりのためには、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。早寝、早起きをし、朝ごはんを食べると、**学習意欲、気力、体力が高まります。**

朝ごはんをステップアップ！

- ステップ1**
主食を取り入れる。(ごはんやパンなど)
- ステップ2**
おかず(主菜・副菜)を1品ずつ取り入れる。(野菜炒めや卵焼きなど)
- ステップ3**
汁物や果物を1品取り入れる。(栄養バランスをみて加える)

応募献立 14日(水)

「夏野菜のカラフル塩きんぴら」は北部中学校の応募献立です。



簡単！朝ごはんレシピ

【具だくさん卵焼き】



- <材料>
- 卵…2～3コ
 - 牛乳…大さじ1
 - 前の日に残ったおひたしや野菜炒めなど…少量

<作り方>

- ① 中に入れる具を小さく切る。
- ② 卵を割り、全ての材料と混ぜる。
- ③ 卵焼き器を熱し、卵液を数回に分けて流し入れ、巻いていく。

今月の給食費引き落とし日

9月7日(水)

※前日までに入金をお願いします。



朝ごはんを食べ、体内時計が正常に働くと、体の調子が良くなり、脳の働きを高めます。さらに、朝ごはんの内容をステップアップしていくことで、2つの効果が高まります。健康な体作りの第一歩として、食生活を見直せるといいですね。