

平成28年 10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	
			体を作るもとになるもの		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・小豆・大豆	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				
3	月	ごはん ぎゅうにゅう	れんこんハンバーグ もやしのゆかりあえ とうふじる きよほう	とり肉 とうふ かまぼこ れんこんハンバーグ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり 大根 ほししいたけ もやし きよほう	ご飯 さとう でんぷん	油	568	714	巨峰は、房がとても大きく、皮が黒紫色の大きな実です。果汁も多く、甘味が強いことから「ぶどうの王様」と呼ばれています。
4	火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのフライ(ソース) ひじきのサラダ ごじる	みそ 油あげ いわしフライ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ	きゅうり コーン 大根 レモン ごぼう	ご飯 さとう	油 オリーブオイル	652	811	ひじきは、日本人にとって馴染みの深い海藻で、縄文時代から食べられてきました。カルシウムが多く、骨や歯の形成を強化してくれます。
5	水	ごはん ぎゅうにゅう	こまつないりギョウザ(小2コ 中3コ) はっほうさい はるさめサラダ 	ぶた肉 ハム いか うずらたまご こまつないりギョウザ	牛乳	にんじん	きゅうり たけのこ 玉ねぎ 白菜 ほししいたけ	ご飯 さとう でんぷん 春雨	油	633	809	今日は、布袋小学校の応募献立の「こまつないりギョウザ」です。ギョウザの具材に、小松菜をたっぷり使い、おいしく食べられるような献立を考えてくれました。
6	木	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき しめじとほうれんそうのあえもの まつたけふのすましじる	かまぼこ さんま	牛乳	にんじん みつ葉 ほうれん草	大根 しょうが えのきだけ しめじ	ご飯 さとう まつたけふ	油	577	764	さんまは、江戸時代から親しまれている青魚です。成長期に必要なカルシウムやたんぱく質、脳の発達に良いDHAが豊富に含まれています。
7	金	ごはん ぎゅうにゅう	わふうポークソテー ごもくきんぴら ぬっぺじる ブルーベリーゼリー	とり肉 ぶた肉 はんぺん	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	大根 にんにく こんにやく ごぼう	ご飯 里いも さとう でんぷん ブルーベリーゼリー	油 ごま	638	785	ぬっぺ汁は、もともと「のっぺい」と呼ばれ、里芋を用いてぬるっとした食感のある煮込み汁です。今では、日本各地で具材をアレンジして食べられています。
11	火	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう	ホットドッグ(やきウインナー(小2コ 中3コ) ケチャップ) キャベツとコーンのソテー オニオンスープ	ベーコン ウインナーソーセージ	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ 玉ねぎ コーン	パン じゃがいも	油	645	816	ウインナーは、エジプトのパピロニア地方で3500年前から食べられています。今日は、ロールパンに具材をはさみケチャップをかけてホットドッグにして食べましょう。
12	水	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(小2コ 中3コ) だいこんとさといものにも キャベツのごまあえ	とり肉 はんぺん ししゃもフライ	牛乳	にんじん	キャベツ もやし 大根 こんにやく	ご飯 里いも さとう	油 ごま	663	846	ししゃもは、頭から尻尾の先まで丸ごと食べられるので骨のカルシウム、皮のまわりや内臓に多いビタミン、ミネラルを余さず摂取することができます。
13	木	ごはん ぎゅうにゅう	くりコロッケ  ごもくまめに じゅうさんやじる おつきみだんご	とり肉 とうふ うずらたまご かまぼこ はんぺん 大豆	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	大根 こんにやく えのきだけ	ご飯 さとう くりコロッケ お月見だんご	油	733	894	旧暦9月13日は十三夜で、今年は今日にあたります。十三夜は、「栗名月」「豆名月」とも言われています。栗や豆を供える習慣があるので給食でも取り入れました。
14	金	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき たくあんあえ すいとん てまきのり	とり肉 油あげ さけ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	キャベツ 大根 たくあん 白菜	ご飯 すいとん	油	569	710	10月16日は世界食糧デーで、世界の食糧問題を考える日です。給食では、日本で初めて出された献立とすいとんを出します。
17	月	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ごもくあなかけラーメン こまつなのオイスターソースいため れんこんチップス	うずらたまご 焼きぶた	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	もやし れんこん コーン メンマ 白菜	中かめん さとう でんぷん	油	607	701	れんこんには、疲労を回復し、貧血や風邪を予防するビタミンCがとて多く、腸の働きを良くする食物繊維も含まれています。今日は、揚げてチップスにしました。
18	火	はっがげんまいごはん ぎゅうにゅう	カレーライス やさしいうずらスコッチエッグ ビーンズサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ)	ぶた肉 ハム 大豆 野菜入りうずらスコッチエッグ	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご えだ豆	発芽げん米ご飯 じゃがいも	油 マヨネーズ	776	929	カレーは、インド料理とされていますが、日本のカレーは、小麦粉でとろみをつけていたり、カレー粉を使ったりして日本人好みに変化させた料理です。
19	水	ごはん ぎゅうにゅう	あいちけんやさいのコロッケ  みそおでん こうなんさんこまつなのおひたし	ぶた肉 みそ うずらたまご 生あげ はんぺん	牛乳	にんじん 小松菜	大根 こんにやく もやし	ご飯 里いも 愛知の野菜コロッケ さとう	油	734	910	今日は、食育の日の献立です。小松菜は、カルシウムが豊富な緑黄色野菜です。今日は、江南市で作られた小松菜を使い、おひたしにしました。
20	木	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ だいずもやしのナムル わかめのスープ	とり肉 たまご ぶた肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ チンゲン菜	きゅうり 玉ねぎ ほししいたけ にんにく 大豆もやし	ご飯 さとう	油 ごま油 ごま	556	695	大豆もやしは、韓国料理の「ナムル」や「チゲ」には欠かせない、大きな豆の付いたもやしです。日本では、江戸時代から作られ、独特の味と食感が特徴です。
21	金	ごはん ぎゅうにゅう	つばすのてりやき にざい  はくさいのおきなあえ	つばす 生あげ	牛乳 とろろこんぶ	にんじん かぼちゃ	きゅうり 白菜 大根 ごぼう	ご飯 里いも さとう 小豆 でんぷん	油	642	809	今日は、富山県の郷土料理です。つばすは、成長に伴って名前が変わっていく出生魚である「ぶり」の子どもです。秋から年末にかけて旬を迎えます。
24	月	ソフトめん ぎゅうにゅう	ミートソース ツナオムレツ コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	ぶた肉 ツナオムレツ	牛乳	にんじん トマト	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく グリンピース	ソフトめん さとう でんぷん	ドレッシング	731	816	卵には、体を作るたんぱく質、体の器官や組織がスムーズに働くのを助けるビタミン、ミネラルなど体に不可欠な栄養素がバランスよく含まれています。
25	火	ごはん ぎゅうにゅう	チキンたつた チンゲンサイのあえもの きのこじる	とうふ 油あげ チキンカツ	牛乳	にんじん ねぎ	もやし しめじ えのきだけ なめこ チンゲン菜 しいたけ	ご飯 さとう	油	587	727 709	きのこは、秋が旬の食べ物です。日本には、約5000種類のきのこがあります。その中で食べられるきのこは約100種類です。便秘を予防す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。またきのこには、「うま味成分」があり、加熱することで香りやうま味が増加します。今日のきのこ汁には、4種類のきのこが入っています。
		ごはん ぎゅうにゅう	チキンたつた イカフライ チンゲンサイのあえもの きのこじる	チキンカツ イカフライ とうふ 油あげ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲン菜	もやし しめじ しいたけ えのきだけ なめこ	ご飯 さとう	油			
26	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき にくじゃが きゅうりのしおこんぶあえ	ぶた肉 さばの銀紙焼き	牛乳 こんぶ	にんじん	きゅうり 玉ねぎ こんにやく	ご飯 さとう じゃがいも	油	659	820	さばの銀紙焼きは、さばに甘みそをのせて銀紙で包み焼いた料理です。みそは、香りをつけるだけではなく、さば特有の匂いをとってくれる働きもあります。
27	木	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのみそころばかし きりぼしだいこんのサラダ かねんしゆい 	とり肉 生あげ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ コーン 大根 しょうが 切りぼし大根	ご飯 さとう 里いも じゃがいももちボール	油	599	747	今日は、宮崎県の郷土料理です。宮崎県は、切り干し大根の生産量が日本一です。切り干し大根は、カルシウム、ビタミンB1、食物繊維が多く含まれています。
28	金	ごはん ぎゅうにゅう	ほっけのからあげ だいこんナムル ちゅうかスープ	とり肉 とうふ ほっけからあげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	きゅうり 大根 白菜	ご飯 さとう	油 ごま油	572	714	ほっけは、北海道でよく獲れる秋が旬の魚です。群れを作って泳ぐ姿が花のように見えることの、「北花(ほっか)」から「ほっけ」になったという説があります。
31	月	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	パンキンコロッケ グリーンサラダ(わふうドレッシング) きのこチャウダー	とり肉 とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ	キャベツ まいたけ きゅうり しめじ 玉ねぎ マッシュルーム	パン 米粉 かぼちゃコロッケ 白いんげん豆	油 ドレッシング	654	854	10月31日は、ハロウィンです。ヨーロッパでは、今が収穫時期のかぼちゃで「ジャックオーランタン」を作り、飾る習慣があります。

今日は、ごはん、牛乳、豚肉、大豆、のり、パセリ、みつ葉が愛知県産です。

今日は、ほうれん草、小松菜、ねぎ、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。

何でも食べよう！

「子どものころの食事は、一生を支配する」と言われるほど、成長期の食生活は生涯の健康に大きくかわります。心身の健康、脳の発達のために、好き嫌いなく何でも食べられるとよいですね。

好き嫌いを克服して、いろんな食べ物にチャレンジしよう！

給食の時間の様子をみていると、魚や野菜を苦手とする子が多いようです。最初からあきらめず、苦手なものでも挑戦して、食べられるものが増えていくと、今よりもっと楽しい食事の時間になります。

魚料理に、一工夫を！

生臭みや骨が嫌という理由の場合は、みそやカレー、トマト味など濃いめの味付けにするとよいですね。骨はできるだけ取り除くと食べやすくなります。

体をつくるたんぱく質、血液をさらにする脂質が豊富です！



新鮮な魚を選ぼう！

野菜は、五感を使って！

野菜にはいろいろな種類があり、色や形もさまざまです。五感を使って味わうと、そのおいしさがよくわかります。

体の調子を整えるビタミンが豊富です！



旬の野菜を食べよう！

給食実施回数20回

応募献立 5日(水)
「こまつないりギョウザ」は
布袋小学校の応募献立です。

味覚の発達

いろいろな味を体験することは、味覚の発達につながります。嫌いなものでも、何年後に食べられることもあるので、食わず嫌いをせず、少しずつでも食べる努力をしてほしいと思います。

今月の給食費引き落とし日
10月7日(金)

※前日までに入金をお願いします。