



# 平成28年11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<br>(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・小豆・味噌               | 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<br>ぎゅうにゅう          | さんぞくやき<br>のざわなあえ<br>しみどうふときのこのみそしる                            | 長野県の日<br>高野どうふ<br>油あげ とり肉<br>みそ       | 牛乳<br>にぼし                 | ねぎ<br>にんじん<br>野ざわ菜つけ              | 大根 しめじ なめこ<br>えのきだけ 白菜<br>しょうが にんにく | ご飯<br>米粉<br>でんぷん              | 油                     | 618             | 773                                                                          | 今日は長野県の郷土料理です。野沢菜は、長野県の特産物で、漬物として食べられています。今が収穫の時期で、11月1日は野沢菜の日と制定されています。                                                                                          |
| 2  | 水                             | ごはん<br>ぎゅうにゅう          | さんまのおかかに<br>いりうのはな<br>たまふのおすいもの かき                            | とり肉 おから ぶた肉<br>かまぼこ とうにゅう<br>さんまのおかかに | 牛乳<br>みつば<br>にんじん<br>いんげん | えのきだけ 大根<br>ほししいたけ<br>ごぼう かき      | ご飯<br>焼きふ<br>さとう                    | 油                             | 611                   | 761             | 11月3日は文化の日です。この時期は菊の花が美しく咲くため、給食では、お吸い物の中に菊型のかまぼこを入れて季節感を出しました。              |                                                                                                                                                                   |
| 4  | 金                             | りんごパン<br>ぎゅうにゅう        | こうそうウインナーのてつぱんやき(小2コ 中3コ)<br>ビーフストロガノフ<br>オリヴィエサラダ(マヨネーズ)     | 牛肉<br>こう草入りウインナー<br>たまご               | 牛乳<br>生クリーム<br>バタークリーム    | にんじん<br>パセリ<br>トマト                | 玉ねぎ<br>マッシュルーム<br>きゅうり              | りんごパン<br>じゃがいも                | 油<br>マヨネーズ            | 708             | 899                                                                          | 今日(11月4日)はロシアの祝日「民族統一の日」なのでロシア料理を出します。冬が長く、寒さが厳しいロシアは煮込んだり、オーブンを使った料理が多いです。                                                                                       |
| 7  | 月                             | ごはん<br>ぎゅうにゅう          | あつあげとうふのだししょうゆかけ<br>このはかまぼこのために<br>のっぺいじ                      | ぶた肉 とり肉<br>あつあげとうふ<br>かまぼこ            | 牛乳<br>ねぎ<br>いんげん          | にんじん<br>大根<br>こんにゃく<br>玉ねぎ        | ご飯 さとう<br>里いも<br>でんぷん               | 油                             | 574                   | 764             | 今日は立冬です。暦の上では冬となり、木枯らしが吹き始める頃です。給食では、色付いた葉をイメージし、もみじといちょうの形をしたかまぼこを炒め煮にしました。 |                                                                                                                                                                   |
| 8  | 火                             | わかめごはん<br>ぎゅうにゅう       | ししゃもこめコフライ(小中2コ)<br>ふきよせに<br>かみかみじる                           | とり肉 とうふ<br>いか<br>ししゃも米粉フライ            | 牛乳<br>ねぎ<br>にんじん          | 切りばし大根<br>こんにゃく ごぼう<br>れんこん       | わかめご飯<br>ぎんなん<br>さとう                | 油                             | 588                   | 720             | 今日はいい歯の日の献立です。歯の健康のためにはよくかむことが大切です。給食ではいか、ごぼう、ししゃもれんこんなどかみごたえのある食材を取り入れました。  |                                                                                                                                                                   |
| 9  | 水                             | ごはん<br>ぎゅうにゅう          | ほうれんそうしゅうまい(小2コ 中3コ)<br>マーボー豆腐<br>はるさめのさっぱりあえ                 | ぶた肉 とうふ<br>みそ<br>ほうれん草しゅうまい           | 牛乳<br>ねぎ<br>にんじん          | しょうが にんにく<br>玉ねぎ たけのこ<br>もやし きゅうり | ご飯 でんぷん<br>さとう<br>春雨                | ごま油                           | 647                   | 826             | 春雨は中国から伝わり、日本で春雨と呼ばれるようになりました。春雨を作る時の様子が、静かに降る春雨のようだったので、名付けられたと言われています。     |                                                                                                                                                                   |
| 10 | 木                             | ごはん<br>ぎゅうにゅう          | かわはぎのてりやき<br>きんぴらごぼう<br>ごじる りんご                               | 大豆 油あげ<br>みそ かわはぎ<br>ぶた肉 はんぺん         | 牛乳<br>わかめ<br>いんげん         | ねぎ<br>にんじん<br>いんげん                | 大根<br>ごぼう<br>りんご                    | ご飯 でんぷん<br>じゃがいも<br>さとう       | 油                     | 613             | 762                                                                          | かわはぎは、脂が少なく、あっさりとした味わいの白身魚です。秋が深まった頃にとれるかわはぎは、肝も大きくなり、おいしいと言われています。                                                                                               |
| 11 | 金                             | ナン<br>ぎゅうにゅう           | キーマカレー<br>フィッシュティッカ<br>グリーンサラダ(クリーミーやさいどレッシング)                | ぶた肉<br>たら<br>ヨーグルト                    | 牛乳<br>ヨーグルト               | にんじん<br>ほうれん草<br>ブロッコリー           | 玉ねぎ りんご<br>にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり   | ナン<br>米粉<br>でんぷん              | 油<br>ドレッシング           | 574             | 700                                                                          | フィッシュティッカは、ヨーグルトに漬け込んだ角切り魚を揚げて、スパイスの効いたたれを絡めた料理です。ティッカとは、小さく切り分けるという意味があります。                                                                                      |
| 14 | 人<br>愛知を<br>食べる<br>学校給<br>食週間 | ごはん<br>ぎゅうにゅう          | はっしょうみそカツ<br>きりぼしだいこんとこまつなごまあえ<br>あかもくのすましじる                  | とうふ<br>かまぼこ<br>ヒレカツ 八丁みそ              | 牛乳<br>アカモク                | にんじん<br>ねぎ<br>小松菜                 | えのきだけ<br>切りばし大根<br>コーン              | ご飯<br>さとう                     | 油<br>ごま<br>ごま油        | 601             | 750                                                                          | あかもくは常滑市にあるセントレアの護岸でとれます。海藻の一種で、シャキシャキと歯ごたえがあり、よくかむと粘り気が出てきます。                                                                                                    |
| 15 | 火                             | ごはん<br>ぎゅうにゅう          | あいちのキャベツいりつくね<br>つしまふのもの<br>ふるさとじる                            | ぶた肉 とうふ<br>みそ とり肉<br>キャベツ入りつくね        | 牛乳<br>きぬさや                | ねぎ<br>にんじん<br>きぬさや                | 白菜<br>大根<br>ほししいたけ                  | ご飯<br>里いも さとう<br>つしまふ         |                       | 624             | 775                                                                          | 愛知県津島市は昔、麩屋町という町名があったほど、麩の産地でした。津島麩は、丸餅の形をした生麩で、全国の料亭に出荷されるほど、味も優れています。                                                                                           |
| 16 | 水                             | あいちのこめパン<br>ぎゅうにゅう     | かじきのトマトソースかけ<br>れんこんサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ)<br>カリフラワーのシチュー いちじくジャム | ベーコン<br>とうにゅう<br>かじき                  | 牛乳<br>パセリ<br>トマト          | にんじん<br>パセリ<br>トマト                | 玉ねぎ れんこん<br>カリフラワー<br>きゅうり コーン      | 米粉パン<br>さとう<br>いちじくジャム        | 油<br>マヨネーズ<br>オリーブオイル | 654             | 799                                                                          | 愛知県はいちじくので生産量が全国一です。県内各地で生産されており、甘味のあるいちじくがとれます。給食では、県内産のいちじくで作ったジャムを出しました。                                                                                       |
| 17 | 木                             | あいちのさつまいもごはん<br>ぎゅうにゅう | あいちのごもくあつやきたまご<br>キャベツのそくせきづけ<br>さわにわん                        | ぶた肉<br>かまぼこ<br>五目あつ焼きたまご              | 牛乳<br>こんぶ                 | にんじん<br>ねぎ                        | ほししいたけ<br>ごぼう<br>キャベツ きゅうり          | さつまいもご飯                       |                       | 568             | 719                                                                          | 愛知県の東三河はキャベツの産地です。特に秋から冬にかけて多く収穫され、全国に出荷されます。甘みも強く、よくかむことでその味を感じることができます。                                                                                         |
| 18 | 金                             | ごはん<br>ぎゅうにゅう          | にぎすのたれかけ<br>ひきずり<br>ブロッコリーのアーモンドあえ                            | とり肉<br>にぎす粉付<br>焼きたまご                 | 牛乳                        | ねぎ<br>にんじん<br>ブロッコリー              | 白菜<br>こんにゃく<br>しめじ                  | ご飯<br>角ふ<br>さとう               | 油<br>アーモンド            | 694             | 857                                                                          | にぎすは、愛知県で漁獲される魚の中でも有数の漁獲量を誇ります。秋から冬にかけてとれるにぎすは、お腹の部分に脂がのって、とてもおいしいです。                                                                                             |
| 21 | 月                             | ごはん<br>ぎゅうにゅう          | さけのしおやき<br>だいこんのみそに<br>ひじきのしらあえ                               | ぶた肉 とうふ<br>はんぺん<br>みそ さけ              | 牛乳<br>ひじき                 | にんじん<br>いんげん                      | 大根<br>こんにゃく                         | ご飯<br>さとう                     | 油<br>ごま               |                 | 748                                                                          | 白和えとは、豆腐を絞って水気をきり、ゆでた野菜と一緒に和えた料理です。味付けはしょうゆと砂糖で、風味でごまを入れます。和食の定番メニューです。                                                                                           |
| 22 | 火                             | ごこごはん<br>ぎゅうにゅう        | やきとり<br>ほうれんそうのおひたし<br>たぬきじる コーヒーぎゅうにゅうのもと                    | とうふ<br>とり肉<br>オイルツナ                   | 牛乳                        | にんじん<br>ねぎ<br>ほうれん草               | こんにゃく<br>ごぼう しょうが<br>もやし            | 五こくご飯<br>さとう<br>コービー牛乳のもと     | 油                     | 582             | 724                                                                          | 11月23日は勤労感謝の日です。昔は新嘗祭(にいなめさい)という日で、五穀の収穫を祝いました。五穀ご飯を食べ、農作物の恵みに感謝しましょう。                                                                                            |
| 24 | 木                             | ごはん<br>ぎゅうにゅう          | ほねく<br>とふこのにも<br>きしゅうじる みかんゼリー                                | とろろ 生あげ<br>ほねく とふ粉<br>油あげ             | 牛乳                        | 小松菜<br>にんじん<br>ねぎ                 | 大根 しめじ<br>えのきだけ 梅<br>白菜             | ご飯<br>さとう<br>みかんゼリー           | 油                     | 620             | 767                                                                          | 今日は和歌山県の郷土料理です。明治4年11月22日に県が統合され、今の和歌山県が誕生しました。和歌山県は、この日を「ふるさと記念日」として定めています。                                                                                      |
| 25 | 金                             | ごはん<br>ぎゅうにゅう          | やきにく<br>チンゲンサイのあえもの<br>こんやさいのごまキムチじる                          | とり肉<br>みそ<br>ぶた肉                      | 牛乳                        | こしづね<br>にんじん<br>チンゲン菜             | ごぼう 大根<br>白菜キムチ<br>玉ねぎ もやし          | ご飯<br>里いも<br>さとう              | 油<br>ごま               | 589             | 731                                                                          | キムチは、野菜に唐辛子、魚介の塩辛などを入れた韓国の漬物です。家庭によって食材も味も様々だそうです。今日は汁の中にキムチを入れました。                                                                                               |
| 28 | 月                             | しらたまうどん<br>ぎゅうにゅう      | カレーうどん<br>さつまいもとレンコンのカリットやき<br>キャベツのあえもの                      | ぶた肉 油あげ<br>かまぼこ<br>とり肉                | 牛乳                        | にんじん<br>ねぎ<br>れんこん<br>キャベツ        | 玉ねぎ しょうが<br>れんこん<br>キャベツ            | 白玉うどん さとう<br>でんぷん 米粉<br>さつまいも | 油<br>ごま               | 686             | 808                                                                          | さつまいもとレンコンのカリット焼きは、北部中学校の応募献立です。甘酢しょうゆの味付けで、香りと味がぐせになる一品として考えてくれた料理です。                                                                                            |
| 29 | 火                             | ごはん<br>ぎゅうにゅう          | たかなごはんのぐ<br>いわしのみぞれに<br>よしのじ                                  | ぶた肉 とうふ<br>いわしのみぞれに<br>とり肉 油あげ たまご    | 牛乳                        | にんじん<br>こしづね<br>高菜づけ              | 白菜<br>ほししいたけ<br>しめじ                 | ご飯 さとう<br>じゃがいも<br>でんぷん       |                       | 604             | 760                                                                          | 高菜は主に漬物として食べられ、野沢菜、広島菜と並んで日本三大漬物菜とされています。葉や茎がやわらかく、少し辛味がある野菜です。                                                                                                   |
| 30 | 水                             | (小)ごはん<br>ぎゅうにゅう       | コロッケ<br>えびカツ<br>こまつなのおかかあえ<br>かきたまじる                          | とうふ かまぼこ<br>たまご                       | 牛乳                        | にんじん ねぎ<br>小松菜                    | 白菜<br>もやし                           | ご飯 さとう<br>でんぷん                | 油                     |                 |                                                                              | 明治時代、日本に様々な西洋料理が伝わりました。その西洋料理を日本人に合うようにアレンジして、洋食ができました。コロッケもそのひとつで、フランス料理の前菜であるクロケット(クリームコロッケ)を、じゃがいもベースにして作り変えられたものです。現在では、じゃがいも以外にも、様々な食材を使ったコロッケが作られるようになりました。 |
|    |                               | (中)ごはん<br>ぎゅうにゅう       | コロッケ<br>こまつなのおかかあえ<br>かきたまじる                                  | とうふ かまぼこ<br>たまご                       | 牛乳                        | にんじん ねぎ<br>小松菜                    | 白菜<br>もやし                           | ご飯 コロッケ<br>さとう<br>でんぷん        | 油                     |                 |                                                                              |                                                                                                                                                                   |
|    |                               |                        |                                                               |                                       |                           |                                   |                                     |                               |                       |                 |                                                                              |                                                                                                                                                                   |

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、卵、にぎす、ぎんなん、アカモク、チンゲン菜、にんじん、ブロッコリー、カリフラワー、れんこん、みつばが愛知県産です。給食実施回数 20回

今月は、小松菜、キャベツ、大根、きゅうり、白菜、ほうれん草、越津ねぎ、トマトが江南市産です。

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

## 愛知県で採れる野菜を食べよう！

愛知県は、一年を通じて比較的温暖な気候と、豊かな水に恵まれています。そのため農業が盛んに行われ、愛知県の農業算出額は全国7位となっています。野菜ではキャベツや大葉、畜産物ではうずら卵など全国でもトップ10に入る産物が25品目以上あります。



キャベツ



ふき

愛知県  
生産量NO.1



大葉



いちじく



とうがん



うずら卵



## 地産地消ってなに？

地産地消は、「地域で生産されたものを、地域で食べること」で、昔から「その地域で育まれた旬の農林水産物を食べるのが健康によく、おいしい」という考えです。作る人と食べる人の結びつきが強くなり、地域の活性化につながっていきます。

江南市では、毎月19日の食育の日に限らず、愛知県産や江南産の食材を積極的に使用しています。

今月の給食費引き落とし日  
11月7日(月)  
※前日までに入金をお願いします。