



平成28年12月分献立表



江南市立北部学校給食センター

日曜		献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)		メッセージ	
			体をつくるもとになるもの		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	牛乳	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	木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ごもくあんかけラーメン あげぎょうざ(小2コ 中3コ) パンパンジーサラダ(パンパンジードレッシング)	うずらたまご きょうざ なた オイルささみ	牛乳	にんじん こしづねぎ 小松菜	しめじ 白菜 メンマ きゅうり	中かめん でんぷん	油 ドレッシング	647	769	ラーメンは、江戸時代に水戸黄門で有名な徳川光圀(みつくに)が初めて食べたと言われています。当時のめんは、小麦粉とれんこんの粉を使っていたそうです。
2	金	ごはん ぎゅうにゅう	ほっけのしおやき ちくぜんに ほうれんそうのしらあえ みかん	とり肉 どうふ はんぺん ほっけ	牛乳	にんじん いんげん ほうれん草	こんにやく ごぼう れんこん みかん ほししいたけ	ご飯 さとう	油 ごま	361	781	みかんは、秋から冬が旬の果物です。ビタミンCが多く含まれ、疲れをとる働きや風邪を予防する働きがあります。また、白いすじはビタミンCの吸収を高めます。
5	月	ごはん ぎゅうにゅう	たらのあまずあんかけ はなっこりーのおかかあえ のっぺいじる ココアぎゅうにゅうのもと	とり肉 たらでんぷん付き	牛乳	にんじん こしづねぎ はなっこりー	大根 こんにやく 玉ねぎ もやし	ご飯 でんぷん 里いも さとう ココア牛乳のもと	油	588	733	はなっこりーは、中国野菜のサイシンとブロッコリーから生まれた山口県オリジナルの野菜です。花・茎・葉の全てが食べられ、甘味が強く食べやすいです。
6	火	ごはん ぎゅうにゅう	チヂミ きゅうりとみずなのチョレギふうサラダ デンジャンチゲ	ぶた肉 アケ貝 とうふ みそ	牛乳	こしづねぎ 水菜	大根 ごぼう 白菜キムチ にんにく まいたけ きゅうり	ご飯 チヂミ でんぷん	油 ごま ごま油 ラー油	552	702	「きゅうりと水菜のチョレギ風サラダ」は、西部中学校の応募献立です。チョレギとは、韓国語で浅漬けを意味するコッチョリの方言です。
7	水	ごはん ぎゅうにゅう	あんこうのたつたあげ こまつなのツナあえ かぶのとろみじる	とり肉 かまぼこ 油あげ オイルツナ あんこうのたつたあげ	牛乳	みつ葉 にんじん 小松菜	かぶ えのきだけ ほししいたけ もやし	ご飯 でんぷん さとう	油	564	708	あんこうは、海底に住む冬が旬の魚です。体長は2m程で、骨以外を全て食べることが出来ます。良質なたんぱく質やコラーゲンを含み、皮膚を健康に保ちます。
8	木	ごはん ぎゅうにゅう	しおやきとり れんこんきんぴら やまいものみそしる	油あげ どうふ みそ とり肉 ぶた肉	牛乳	こしづねぎ にんじん	白菜 れんこん コーン	ご飯 長いも さとう	油 ごま	587	732	しいもは、生で食べられる唯一のいもです。縄文時代から食べられており、粘り気がある特徴があります。この粘り気には、消化を助ける働きがあります。
9	金	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	カレーライス ほうれんそういりオムレツ だいたいのサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ)	ぶた肉 大豆 ほうれん草入りオムレツ オイルツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご グリンピース コーン キャベツ	発芽げん米ご飯 じゃがいも	油 マヨネーズ	685	852	今日のご飯に含まれる発芽玄米は、わずかに発芽させた玄米を炊いたものです。白米と食感は変わりませんが、うま味が高まっています。
12	月	ごはん ぎゅうにゅう	にぎすのからあげ(小2コ 中3コ) きりざい スキーじる	ぶた肉 どうふ にぎすのからあげ なつとう みそ	牛乳	にんじん 野ざわ菜つけ	こんにやく ごぼう 大根 ほししいたけ	ご飯 さつまいも	油 ごま	588	747	今日は新潟県の郷土料理です。にぎすは愛知県でもとれる魚で、すずに似ていることから名付けられました。白身でクセのない味で、どんな料理にも合います。
13	火	ミニロールパン ぎゅうにゅう	やきそば レバーいりつくね(小中2コ) ブロッコリーのピリからあえ	ぶた肉 レバー入りつくね	牛乳	にんじん ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ しょうが カリフラワー	パン 焼きそばめん さとう	油	610	748	レバーには、血液を作る働きや貧血を改善・予防する働きのある鉄分が多く含まれています。鉄分は、植物性食品より動物性食品からとる方が吸収率が良いです。
14	水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき にくこんじゃが あかかぶのあえもの	ぶた肉 さばの銀紙焼き	牛乳	にんじん	れんこん 玉ねぎ こんにやく 赤かぶ キャベツ	ご飯 さとう じゃがいも 里いも	油	673	837	肉根じゃがは、冬が旬の根菜であるれんこんや里いもを肉じゃがに入れた料理です。肉じゃがに比べて、色々な野菜が入り、食物繊維が多くとれます。
15	木	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ しゅんぎくのごまあえ みぞれじる	かまぼこ 油あげ ハンバーグ	牛乳	にんじん こしづねぎ 春ぎく	白菜 ごぼう 大根 もやし	ご飯 さとう でんぷん	油 ごま	592	740	春菊は、春に黄色い花を咲かせることから名付けられました。花を咲かすための栄養を蓄えている冬が旬で、独特の香りには、消化を助ける働きがあります。
16	金	ごはん ぎゅうにゅう	おやこどん にしんのしょうがに キャベツのそくせきづけ	とり肉 たまご かまぼこ にしんのしょうがに	牛乳	にんじん こしづねぎ	玉ねぎ ごぼう ほししいたけ キャベツ きゅうり	ご飯 さとう		664	824	親子丼は、鶏鍋後の汁を卵でとじて、ご飯にかけたのが発祥と言われます。明治時代から食べられており、鶏肉と卵が親子なので、「親子丼」と名付けられました。
19	月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶりみかわみりんやき はつちようみそおでん あいちやさいのあえもの	ぶた肉 はんぺん 生あげ 八丁みそ うずらたまご ぶりみかわみりん焼き	牛乳	小松菜 にんじん	大根 こんにやく キャベツ	ご飯 里いも さとう		731	895	今日は、食育の日の献立です。八丁みそは、江戸時代から作られており、徳川家康が食べていたことで有名です。今日は、名古屋名物みそおでんに使いました。
20	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのゆずしょうゆやき かぼちゃのにつけ けんちんじる	とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん こしづねぎ かぼちゃ	こんにやく ごぼう 大根 ゆず	ご飯 さとう でんぷん	油	572	715	12月21日は冬至です。冬至には、ゆず湯に入ったりかぼちゃを食べて翌年の健康を祈ります。給食では、ゆずとかぼちゃを取り入れた献立を出します。
21	水	クロスロールパン ぎゅうにゅう	フライドチキン はなやさいサラダ(ソイドレッシング) こめこのシチュー チョコレートケーキ いちごのモンブラン(にゅう・たまご・こむぎなし)	ベーコン とうにゅう フライドチキン	牛乳	にんじん パセリ ブロッコリー	玉ねぎ マッシュルーム カリフラワー コーン キャベツ	パン じゃがいも チョコレートケーキ いちごのモンブラン	油 ドレッシング	781 737	898 851	今日は、今年給食最後の日なのでお楽しみ献立を出します。米粉のシチューは、米から作られる粉を使ったシチューです。米には、体で作ることの出来ないアミノ酸を多く含んでいます。

今月はご飯、牛乳、豚肉、卵、人参、ブロッコリー、ほうれん草、みつ葉、かぶ、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、みかんが愛知県産です。

今月は小松菜、越津ねぎ、大根、白菜が江南市産です。

※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15回

冬野菜を食べて、

かぜやインフルエンザに負けない体作りをしよう！

寒さが厳しくなり、かぜやインフルエンザが心配な季節になってきました。そこで、おすすめなのが「冬野菜」です。旬の食材は栄養価が高く、その時期に体にとって必要な働きをしてくれます。インフルエンザやかぜに負けない体作りをするには、カロテンとビタミンCを摂ることが効果的です。

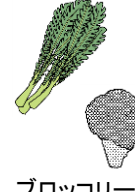
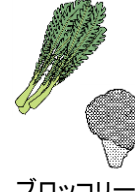
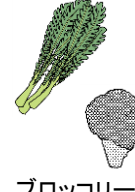


カロテン

ウイルスの侵入を防ぐ

鼻・のどの粘膜を健康に保ち、ウイルスが体内に侵入するのを防ぐ働きがあります。

【カロテンが豊富に含まれる食品】



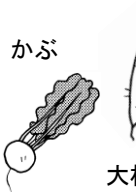
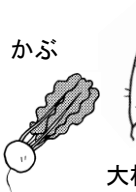
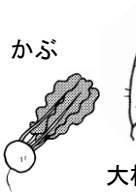


ビタミンC

かぜやウイルスに対する抵抗力を高める

体内に侵入したウイルスと戦い、かぜやインフルエンザを早く治す働きがあります。

【ビタミンCが豊富に含まれる食品】



応募献立 6日(火)

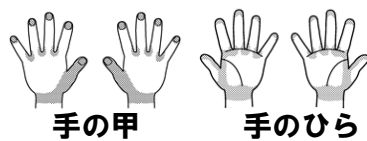
「きゅうりと水菜のチョレギ風サラダ」は西部中学校の応募献立です。



手洗いも大切な予防策！

普段、手で色々なものに触ります。その手についたウイルスなどが気づかない間に鼻や口の粘膜から体内に入り込み、かぜなどに感染します。食事の前には、しっかり手を洗うことが大切です。

【洗い残しが多い部分】



つめと指先、指と指の間、親指、手首を念入りに！

もし、かぜやインフルエンザにかかってしまったら...



消化の良い
おかゆ



柔らかく煮た
うどん



のどごしの良い
スープ

水分をしっかりとり、消化のよいものがおすすめです。

今月の給食費引き落とし日
12月7日(水)

※前日までに入金をお願いします。

給食には、冬野菜をたくさん使用しています。

冬野菜を食べて、元気に冬を過ごしましょう。