



平成29年 1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 たんぱく質	2群 無機質	3群 ビタミン	4群 炭水化物	5群 脂質	6群 油脂				
魚・肉・卵・豆・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							
10	火	ごはん ぎゅうにゅう	ぶりのてりやき ほそぎりこんぶのもの ななくさかゆじる たつくり	ぶりの照り焼き ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ 小魚	にんじん 大根 かぶ いんげん すずしろ すずな はこべら せり 七草 なす なごぎょう ほたけのこ	ごはん さとう	603	754	今日は、正月の献立です。おせち料理には、願いが込められており、ぶりは出世を、こんぶは喜ぶから縁起を担ぎ、田作りは五穀豊穡を願います。	
11	水	ごはん ぎゅうにゅう	とうふだんご(小2コ 中3コ) キャベツのツナあえ しらたまご	とり肉 オイルツナ かまぼこ とうふだんご	牛乳 小松菜	にんじん もやし キャベツ	ごはん 白玉もち さとう	603	781	1月11日は、鏡開きです。正月に供えた鏡餅には、神様や仏様の力が宿ると考えられています。これを食べ、無病息災を祈願する風習があります。	
12	木	ごはん ぎゅうにゅう	めだいのヤンニョム ナムル トック	たまご めだい粉付き	牛乳	ねぎ にんじん えのきだけ もやし 玉ねぎ きゅうり にんにく	ごはん でんぷん トック さとう	580	727	今日は、韓国の献立です。トックとは、平たい餅のに入った韓国の雑煮のことで、正月に食べます。ヤンニョムとは、コチュジャンのに入ったたれのことで。	
13	金	ごはん ぎゅうにゅう	いかメンチ ごぼうのいために けのじり りんご	大豆 油あげ 高野豆腐 みそ いかメンチ	牛乳	にんじん 大根 ごぼう こんにやく ふき ぜんまい りんご	ごはん さとう	627	787	今日は、青森県の郷土料理です。旧暦の正月には、様々な野菜が入った栄養満点のけの汁が食べられています。体が温まる冬の料理として根付いています。	
16	月	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう	ハンバーグのトマトソース グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) にんじんニョッキのクリームスープ	とり肉 とうにゅう ハンバーグ	牛乳	パセリ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米粉パン さとう じゃがいも 人参ニョッキ	油 オリーブオイル ドレッシング	671	829	今日は、イタリアの献立です。ニョッキとは、じゃがいもと小麦粉を練って作るパスタの1種で、もちもちとしています。今日は、愛知県産の人参を使用しました。
17	火	ごはん ぎゅうにゅう	はたはたのからあげ(小2コ 中3コ) ひじきときゅうりのあえもの かぶのくずじる コーヒーぎゅうにゅうのもの	とり肉 オイルツナ 油あげ かまぼこ はたはたからあげ	牛乳 ひじき	みつば にんじん かぶ きゅうり えのきだけ	ごはん さとう でんぷん コーヒー牛乳のもの	569	720	はたはたは、冬が旬の魚です。日本海側では、冬にも雷が鳴り、その頃に獲れるので「カミナリウオ」とも呼ばれます。骨ごと食べられ、カルシウムが多く摂れます。	
18	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき しゅんぎくのしらあえ あさりのみそしる ヨーグルト	あさり みそ とうふ ぶた肉 油あげ ヨーグルト	牛乳	こしづねぎ 春ぎく にんじん しょうが	ごはん さとう でんぷん	油 ごま	656	801	生姜は、血行を良くし体を温める働きがあり、加熱するほどその効果は高まります。また、免疫力を高める働きもあるので、病気にかかりにくくなります。
19	木	あいちのだいこんごはん ぎゅうにゅう	れんこんとえびのよせあげ なのはなのあえもの あいちのめぐみ	ぶた肉 とうふ 油あげ れんこんとえびのよせあげ	牛乳	にんじん こしづねぎ なばな	大根葉ご飯 さとう	油	580	725	今日は、食育の日の献立です。この時期は、愛知県で、れんこん、菜の花、人参、ねぎなどの多くの野菜が採れます。愛知の恵みを味わってください。
20	金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのしおやき こうやどうふのたまごとし はなやさいのごまあえ	高野豆腐 たまご とり肉 さば かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ ブロッコリー	ごはん さとう	油 ごま	659	819	21日は、1年で最も寒い大寒です。この時期は、鶏が卵を産む数が少なく、その分1個の卵に栄養が凝縮されているので、食べると体によいとされています。
23	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	カレーライス こまつないりオムレツ	ぶた肉 小松菜入りオムレツ はたて	牛乳	にんじん 玉ねぎ りんご グリンピース 切りぼし大根	麦ご飯 じゃがいも	油 マヨネーズ	664	823	はたてと切り干し大根のサラダは、布袋北小学校の応募献立です。切り干し大根は、高血圧を予防するカリウムや興奮をはずめるカルシウムが豊富です。
24	火	ごはん ぎゅうにゅう	てんむす(えびフリッター小2コ 中3コ のり) みそおでん はくさいのおかかあえ	ぶた肉 八丁みそ 生あげ はんぺん うずらたまご えびフリッター	牛乳 のり かつおぶし	にんじん 大根 こんにやく 白菜	ごはん 里いも さとう	油	733	938	愛知県では、天むすもみそおでんも昔から慣れ親しんだ料理です。全国的にも知られていますが、どこでも食べられるわけではなく、地域独特の料理です。
25	水	ごはん ぎゅうにゅう	れんこんハンバーグのてりやきソース ひきずり もりぐちだいこんのきんぴら まゆだんご	とり肉 角ふ やきどうふ れんこんハンバーグ	牛乳	こしづねぎ にんじん こんにやく しめじ 白菜 守口大根	ごはん さとう まゆだんご でんぷん	油 ごま ごま油	760	934	江南市は、昔養蚕が盛んだったので、これにちなみまゆの形をした団子を出します。市内の和菓子屋さん約10000個の団子を手作りしてくれました。
26	木	ごはん ぎゅうにゅう	あいちのすずきりはんぺん(しょうゆ) にずあえ ほしだいこんのかすじる	ぶた肉 とうふ みそ 油あげ すずきりはんぺん	牛乳	にんじん こしづねぎ 白菜	ごはん さとう	油	557	701	すずきは、身がすすいだようにきれいなので、「すずき」が変化し、この名前がついたという説があります。脂質が少なく、淡白で柔らかい肉質が特徴です。
27	金	ロールパン ぎゅうにゅう	コロケ せんぎりキャベツのサラダ トマトシチュー	ミートコロケ	牛乳	にんじん トマト 玉ねぎ きゅうり グリンピース コーン キャベツ	パン じゃがいも さとう	油	678	897	戦後はアメリカなどから小麦をいただいてパンを作っていたので、給食の主食は、毎日パンでした。給食でご飯が出るようになったのは、昭和51年からです。
30	月	(小)きしめん ぎゅうにゅう	ごもくしめん めひかりのフライ(2コ) にんじんのあえもの きらずあげ	ぶた肉 かまぼこ 油あげ オイルツナ きらずあげ めひかりのフライ	牛乳	こしづねぎ にんじん 水菜 ほししいたけ 玉ねぎ 白菜 もやし	きしめん さとう	油	660	744	めひかりは、大きな目が光ることからこの名前で呼ばれています。自身の魚で、脂がのっていて、骨も柔らかいので、頭から尾までまるごと食べることができます。きらず揚げのきらずとは、おからのことで、切らずにそのまま料理に使うことから名前が付けました。おからは、食物繊維が豊富なので腸の動きを良くし、便秘の解消や予防の働きがあります。
31	火	ごはん ぎゅうにゅう	きんぴらつつみやき ぶたにくとしづねぎのいためもの ごまキムチじる いよかん	みそ ぶた肉 きんぴらつつみやき	牛乳 わかめ	にんじん こしづねぎ ごぼう 大根 白菜キムチ いよかん れんこん しょうが	ごはん でんぷん さとう	ごま	608	732	キムチには、胃酸にも負けない強い乳酸菌があり、いよかんには、ビタミンCが豊富にあります。どちらも、カゼやインフルエンザを予防する効果が高いです。

今月は、ご飯、牛乳、めひかり、のり、豚肉、うずら卵、卵、ブロッコリー、みつば、ふき、春菊、かぶ、カリフラワー、キャベツ、切り干し大根、白菜、れんこんが愛知県産です。
今月は、人参、越津ねぎ、なばな、大根、きゅうり、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。

給食回数16回
応募献立 23日(月)
「はたてと切り干し大根のサラダ」は
布袋北小学校の応募献立です。

味わおう！愛知の郷土料理

1月の24日～30日は「全国学校給食週間」です。給食では、地元愛知のゆかりある献立や昔食べられていた献立を実施します。レシピを紹介しますので、ご家庭でもぜひ作ってみてください。

24日 みそおでん

名古屋

<材料>(4人分)

- 豚肉(薄切り).....60g
- 里いも(1口大).....80g
- 生揚げ(一口大).....60g
- 八丁みそ.....32g
- 砂糖.....20g
- 大根(1cmいちょう).....200g
- こんにやく(2cm短冊).....80g
- うずら卵.....100g
- はんぺん(2cm短冊).....60g
- 本みりん.....4g
- 和風だし.....4g

<作り方>

- 湯の中に豚肉、大根を煮て、里いも、こんにやく、生揚げ、はんぺん、うずら卵を入れる。
- 調味料を全て入れ、具材に味がしみ込んだら完成。

25日 ひきずり

尾張

<材料>(4人分)

- とり肉(一口大).....60g
- 角ふ(5mm短冊).....80g
- 本しめじ(ほぐす).....60g
- 油.....4g
- 砂糖.....20g
- 焼き豆腐(さいの目).....120g
- 糸こんにやく(5cm).....100g
- ねぎ(3cm斜め).....100g
- 白菜(1cm短冊).....120g
- 酒.....4g
- しょうゆ.....32g

<作り方>

- 油をひき、とり肉を焼く。
- 角ふ、糸こんにやく、本しめじ、ねぎ、白菜を入れて煮る。
- 具材に火が通ったら、焼き豆腐と調味料を入れ、味がしみ込んだら完成。

26日 干し大根のかす汁

知多

<材料>(4人分)

- 豚肉(薄切り).....48g
- 豆腐(さいの目).....100g
- 人参(5mmいちょう).....40g
- 酒かす.....12g
- 赤みそ.....44g
- 切り干し大根(5cm幅).....12g
- 油揚げ(薄切り).....12g
- ねぎ(小口).....40g
- 煮干し.....12g
- 白みそ.....8g

<作り方>

- 煮干しで出汁をとる。
- 出汁の中に豚肉、人参、切り干し大根、油揚げを入れ、調味料で味を整える。
- 豆腐、ねぎを入れたら完成。

全国学校給食週間の定められた背景

学校給食は、第二次世界大戦により、一時中止されていました。戦後は、食糧難に陥り、外国からの支援物資を受けなければ給食が実施できませんでした。この支援物資を受けた日を記念して、「学校給食感謝の日」と定められましたが、冬休みと重なるため、1か月後の**1月24日～30日**を「全国学校給食週間」とし、給食の意義や役割について理解や関心を深める週間となりました。

愛知県には、各地の特色ある食材を活かした郷土料理がいくつもあります。この機会に、愛知県の郷土料理をもっと知って、ご家庭でも話題にしていたいただけると嬉しく思います。

今月の給食費引落し日 1月10日(火)
※前日までに入金をお願いします。