



# 平成29年2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 魚・肉・卵・豆・大豆製品	2群 牛乳	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂			
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質			
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	オムレツ ちぐさあえ とうにゅうなべ	とりに 焼き豆腐 みそ 油あげ オムレツ かまぼこ とうにゅう	牛乳	にんじん こしづねぎ 小松菜	白菜 えのきだけ しらたき	ご飯 さとう	573	714	豆乳は、大豆をすり潰して火にかけて布でしぼるとできます。畑の肉と呼ばれている大豆の栄養を手軽にとることができます。
2 木	ごはん ぎゅうにゅう	★とりにくのからあげ チンゲンサイのあえもの ちゅうかスープ	とりに 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん こしづねぎ チンゲン菜	玉ねぎ しょうが もやし にんにく ほししいたけ	ご飯 米粉 さとう でんぷん	610	761	今日は、江南市の中学校3年生でリクエストの多かった「とりにくのから揚げ」を出します。チンゲン菜は、免疫力を高める効果があり、体の健康維持に役立ちます。
3 金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに おとしし はくさいのごまあえ せつぶんまめ	油あげ いわしのみぞれに 節分豆	牛乳 こんぶ	にんじん 大根 きゅうり 白菜 ごぼう	ご飯 さとう 里いも	油 ごま	601	751	おとししは、尾張地方に古くから伝わる節分料理です。昔は、節分の次の日に新しい年を迎えると言われていたため、翌年の健康や幸せを願って食べます。
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	ほきのしおやき キャベツとキムチのわふういため たまふのすましじる きんかん	とりに ぶた肉 かまぼこ ほき 油あげ	牛乳	にんじん みつ葉	大根 えのきだけ キャベツ 白菜キムチ ほししいたけ きんかん	ご飯 さとう 焼きふ	554	702	きんかんはみかんの中で最も小さい果実です。きんかんの皮には、ビタミンCが豊富に含まれて風邪の予防に効果があるので、皮ごと丸かじりして食べましょう。
7 火	クロロールパン ぎゅうにゅう	ポテトカップグラタン れんこんサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ) ふゆやさいのポトフ	ウインナー ポテトカップグラタン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ れんこん きゅうり コーン カリフラワー かぶ	パン マヨネーズ	632	816	今日のポトフには、冬が旬のかぶ、人参、カリフラワーが入っています。カリフラワーには、ビタミンCが豊富に含まれているため、風邪の予防に効果があります。
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	かれいのやさしいあんかけ キャベツのくるみあえ はるさめスープ	とりに 豆腐 かれいフライ	牛乳	にんじん	玉ねぎ もやし ほししいたけ コーン キャベツ	ご飯 春雨 さとう でんぷん	604	757	くるみは、紀元前7000年頃から人類が食用としていた最古の木の実です。くるみを食べると、血のめぐりがよくなり、脳の働きが良くなるといわれています。
9 木	ごはん ぎゅうにゅう	やさしいりとうふステーキ てっかみそ きゅうりのしおこんぶあえ	とりに はんぺん 野菜入りとうふステーキ みそ 大豆	牛乳 こんぶ	にんじん	ごぼう たけのこ きゅうり しょうが こんにゃく	ご飯 さとう でんぷん	663	830	鉄火みそは、昔から保存食として伝えられています。「鉄火」は、熱した鉄のように赤いという意味で、赤色の豆みそを使うことから、この名前が付けられました。
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	くしカツ(ソース) きりほしだいこんときまめのもの ごんぼじる 大根の目	とりに くしカツ 油あげ 金時豆 おから	牛乳	にんじん こしづねぎ	ごぼう 切りほし大根	ご飯 さとう	682	843	今日は天下の台所、大阪府の郷土料理です。ごんぼ汁のごんぼは、ごぼうのことで、汁はみその味ではなく、卵の花を入れて作るのが特徴です。
13 月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのてっぱんやき さといものもの ブロッコリーのピリからあえ	とりに ぶた肉 はんぺん	牛乳	にんじん ブロッコリー	大根 しょうが こんにゃく カリフラワー	ご飯 さとう でんぷん 里いも	675	838	里芋は、山の芋に対して里の畑で作られたことから里芋と呼ばれます。里芋は、ぬるぬる成分のムチンを多く含むので、消化を助け肝臓を保護する働きがあります。
14 火	クロスロールパン はっこうにゅう	ハートコロッケ ビーンズサラダ(ソイドレッシング) コーンクリームスープ	ベーコン 大豆 とうにゅう ミックスビーンズ ハートコロッケ	発酵乳	にんじん パセリ	玉ねぎ きゅうり コーン	パン じゃがいも	740	864	とうもろこしは、ポルトガル人によって日本に伝えられました。今では北海道から九州まで全国で栽培されていて、地域によっては「とうきび」とも呼ばれています。
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき にくじゃが かおりたくあんあえ	ぶた肉 さばの銀紙焼き	牛乳	にんじん	玉ねぎ きゅうり こんにゃく たくあん キャベツ	ご飯 じゃがいも さとう	661	821	肉じゃがは、ビーフンチャーを知らない料理長がデミグラスソースのかわりに醤油、砂糖を使い、作りあげたのが始まりと言われています。
16 木	ごはん ぎゅうにゅう	しいらのからあげ じぶに めったじる 石川県の目	とりに ぶた肉 油あげ みそ しいらのから揚げ	牛乳	にんじん こしづねぎ	大根 ごぼう ほししいたけ こんにゃく	ご飯 里いも さとう さつまいも でんぷん	585	732	今日は石川県の郷土料理です。治部煮は、金沢市を代表する郷土料理で、小麦粉をまぶした鴨肉や鶏肉を独特の治部だれで煮た料理です。
17 金	しらたまうどん ぎゅうにゅう	みそにこみうどん あいちのごもくあつやきたまご ほうれん草のツナあえ 愛知の目	とりに かまぼこ 油あげ 八丁みそ オイルツナ 五目あつ焼きたまご	牛乳	こしづねぎ ほうれん草	白菜 もやし	白玉うどん さとう でんぷん	600	707	今日は食育の日です。みそ煮込みうどんは、愛知県が発祥の郷土料理として有名です。赤みの強い八丁みそで仕上げるのが特徴です。
20 月	(小)ごはん ぎゅうにゅう	はるまき あげぎょうざ マーボー豆腐 ひじきのちゅうかいいため	ぶた肉 とうふ みそ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん こしづねぎ	玉ねぎ しょうが たけのこ にんにく	ご飯 さとう でんぷん	740 778		ひじきは海藻の仲間です。生のひじきは黄褐色をしていて、乾燥すると私たちが普段見慣れている黒色のひじきになります。ひじきは、低エネルギーでありながら骨や歯を作るカルシウム、貧血を予防する鉄分、便秘を予防する食物繊維が多く含まれています。乾燥ひじきは、水で戻すと7~8倍に量が増えるので、調理をするときは使用する量に注意しましょう。
20 月	(中)ごはん ぎゅうにゅう	はるまき マーボー豆腐 ひじきのちゅうかいいため	ぶた肉 とうふ みそ 春巻き 大豆	牛乳 ひじき	にんじん こしづねぎ いんげん	玉ねぎ しょうが たけのこ にんにく	ご飯 さとう でんぷん	873		
21 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	さけのしおこうじやき こまつなとじゃこのいためもの ぐだくさんじる	ぶた肉 油あげ とうふ さけのしおこうじ焼き	牛乳 ちりめん	にんじん こしづねぎ 小松菜	大根 ごぼう こんにゃく	わかめご飯 さとう 里いも	555	700	塩こうじは、塩とこうじに水を加えて発酵させて作られるうま味を増やす発酵調味料です。乳酸菌を多く含んでいるので腸内環境を整え、免疫力を高めてくれます。
22 水	ごはん ぎゅうにゅう	やきとり なばなのあえもの じゃがいもわかめのみそしる デコボン	とりに 油あげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん こしづねぎ なばな	玉ねぎ もやし デコボン	ご飯 じゃがいも さとう	576	718	デコボンは、頭の部分が膨らんでいるのが特徴で、甘みが強くみかんのように入房ごと食べられるのが大きな魅力です。疲労回復、便秘の改善に効果があります。
23 木	ミニロールパン ぎゅうにゅう	★やきそば れんこんいりにくだんご(小中2コ) だいこんサラダ(わふうドレッシング)	ぶた肉 れんこん入り肉だんご	牛乳	にんじん	玉ねぎ しょうが 大根 コーン キャベツ	パン 焼きそばめん	616	712	大根の歴史は古く、紀元前2500年頃エジプトでピラミッドを作る人たちが食べていた記録が残っています。大根は、消化を助けてくれる働きがあります。
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	さわらのてりやき にらたつぷりのなつとういため けんちんじる ココアぎゅうにゅうのもと	とりに ぶた肉 なつとう さわら とうふ	牛乳	にんじん こしづねぎ にら	大根 しいたけ ごぼう しょうが こんにゃく	ご飯 さとう でんぷん ココア牛乳のもと	617	767	今日は西部中学校の応募献立で、にらたつぷりの納豆いためです。納豆は炒めると、においが気になりにくいので、苦手な人でも食べられるように考えてくれました。
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてりづけ ちくぜんに もやしのおかかあえ	とりに はんぺん いかのてりづけ	牛乳 かつおぶし	にんじん ごぼう もやし れんこん キャベツ たけのこ こんにゃく ほししいたけ	ご飯 さとう	565	708	筑前煮は、筑前の国、今の福岡県辺りでよく食べられる郷土料理です。ごぼう、こんにゃく、たけのこ、れんこんなど食物繊維の多い食材がたくさん入っています。	
28 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	★カレーライス ★れんこんチップス わかめとツナのレモンサラダ	ぶた肉 オイルツナ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ りんご きゅうり レモン れんこん	麦ご飯 じゃがいも さとう	679	842	わかめは、海の野菜と呼ばれている海藻の一種です。骨や歯を丈夫にしてくれるカルシウムや基礎代謝を活性化してくれるヨウ素が多く含まれています。

今日は、ごはん、牛乳、豚肉、卵、小松菜、チンゲン菜、人参、パセリ、みつば、ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、大根、白菜が愛知県産です。 給食実施回数 20回

今日は、ほうれん草、越津ねぎ、なばなが江南市産です。

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

★印は、中学校3年生リクエスト献立です。

- 2日(木) とり肉のから揚げ
- 23日(木) 焼きそば
- 28日(火) カレーライス、れんこんチップス

応募献立 24日(金) 「にらたつぷりの納豆いため」は西部中学校の応募献立です。

## 健康的な食事 「日本型食生活」を実践しよう

日本人の食事は、昔からお米を中心に、魚や野菜、大豆などの副食(おかず)を組み合わせたものでした。戦後、肉類や牛乳・乳製品などを食べるようになり、昭和50年代頃には、健康的で栄養バランスのよい食生活「日本型食生活」が形成されました。

### 日本型食生活から、生活習慣病予防を!!

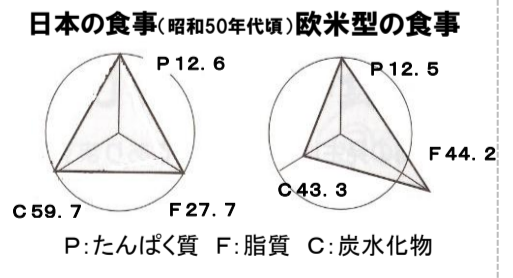
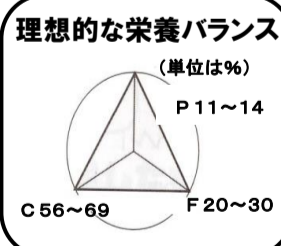
**主食(ごはん)**  
ごはんは粒のまま食べるので、時間をかけて消化吸収されます。そのため血糖値の上昇も緩やかで糖尿病予防につながります。



**主菜(魚、肉、大豆など)**  
魚料理を多く組み合わせます。魚の脂肪は血液の流れをよくするので、動脈硬化の予防につながります。また、大豆製品に含まれる植物性のたんぱく質は、中性脂肪やコレステロールを低下させる働きがあります。



**副菜(野菜)**  
季節でとれる野菜を取り入れた料理から、ミネラル、ビタミン、食物繊維を多くとることができ、生活習慣病の原因となる活性酸素の発生を防ぎます。



食事は三大栄養素のエネルギー比率によって、栄養のバランスがわかります。日本型食生活は、その点からも優れています。しかし、現代は食の欧米化が進み、脂肪のとり過ぎによる生活習慣病が増えています。今一度、食生活を見直してみよう。

今月の給食費引き落とし日 2月7日(火) ※前日までに入金をお願いします。