



# 平成29年9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 魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 小魚・海藻 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物 ビタミン	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂 脂質			
4月	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	なつやさいカレー ころころサラダ れいとうみかん	ぶた肉 牛乳	かぼちゃ ピーマン トマト にんじん	玉ねぎ なす コーン 枝豆 みかん	発芽げん米ご飯 じゃがいも さとう	油 オリーブオイル	624	772	2学期最初の給食です。夏野菜カレーには、かぼちゃピーマン、なす、トマトの夏野菜が入っています。旬の食材なので、栄養価が最も高まっています。
5火	ひやしちゅうかめん ぎゅうにゅう	ひやしちゅうか(ひやしちゅうかのぐ スープ) ひじきいりにくだんご(小2コ 中3コ) ゴーヤチップス	ハム たまご とり肉	牛乳 ひじき	にんじん もやし きゅうり しょうが 玉ねぎ ごぼう ゴーヤ	中かめん 米粉 パン粉 でんぷん さとう	油 ごま油	583	711	ゴーヤは、にがうり、ツルレイシとも呼ばれ、熟す前の未熟果を食べます。ゴーヤに含まれる苦味成分とビタミンCは、共に夏バテ解消に効果的です。
6水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのおかか きゅうりのあおじそあえ たまふのすましじる	とり肉 かまぼこ さば	牛乳 かつおぶし	みつ葉 きゃべつ きゅうり えのきだけ 大根 ほししいたけ しょうが	ご飯 焼きふ さとう でんぷん	油	581	727	青じそは、愛知県が生産量1位の食材です。中でも豊橋市は全国の50%以上を占めています。大葉とも呼ばれ、ビタミン類、ミネラル類が豊富に含まれています。
7木	ごはん ぎゅうにゅう	あげどりのレモンソースかけ キャベツのあえもの ごしよのみそしる	油あげ とり肉 みそ	牛乳	小松菜 にんじん こんにゃく 大根 キャベツ レモン	ご飯 米粉 でんぷん さとう	油	587	733	揚げ鶏は、下味をつけずに米粉、でんぷんをつけて揚げられています。まだ暑い日が続くので、さっぱりと味わうことができるようにレモンソースをかけました。
8金	ごはん ぎゅうにゅう	くりごはんのぐ さんまのおおき ちょうようじる	とり肉 とうふ かまぼこ さんま 油あげ	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん なす えのきだけ まいたけ 枝豆	ご飯 さとう くり	油	638	803	9月9日は、重陽の節句です。菊酒を飲むことにちなみ、汁に菊型のかまぼこを入れました。また、栗ご飯を食べる習慣があり、栗の節句とも呼ばれています。
11月	ごはん ぎゅうにゅう	しゅうまい(小2コ 中3コ) マーボーやさい ちゅうかサラダ(ちゅうかドレッシング)	ぶた肉 とり肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ ピーマン チンゲン菜	ご飯 小麦粉 さとう パン粉 でんぷん	油 ごま油 ドレッシング	660	848	チンゲン菜は、白菜の仲間です。シャキシャキとした歯ざわりとほのかな甘みが持ち味の野菜です。全国各地で栽培されており、愛知県の生産量は、全国4位です。
12火	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのうめ なすのあげにびたし ぐたくさんじる	ぶた肉 いわし 油あげ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ なす	ご飯 とうふ 大根 しょうが なす	油	614	766	いわしは、「イワシは百匹、頭の薬」と言われるほど、栄養価の高い魚です。日本では、真いわし、うるめいわしかたくちいわしの3種類が主に流通しています。
13水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき ささみとほうれんそうのおひたし こうみじる なし	とうふ かまぼこ オイルささみ ぶた肉	牛乳 わかめ	ほうれん草 えのきだけ 玉ねぎ みょうが しょうが なし もやし	ご飯 焼きふ でんぷん さとう	油	611	761	みょうがは、地下にある茎から出た花穂で、花みょうがとも呼ばれます。みょうがは、花を食べる野菜ですが、野菜には茎や実を食べるものなどがあります。
14木	ごはん ぎゅうにゅう	さけのゆあんやき いろどりやさいのおかかいため あかもくのおすまし	とり肉 とうふ かまぼこ さけ	牛乳 あかもく かつおぶし	にんじん ねぎ 赤ピーマン えのきだけ 黄ピーマン ゆず	ご飯	油	551	701	幽庵焼きには、醤油、みりんなどの調味料のほかに、ゆずの輪切りや果汁を加えたたれを用います。ゆずのさわやかな風味を楽しみましょう。
15金	ごはん ぎゅうにゅう	べにいもコロッキ にんじんにしりしり イナムドゥチ	ぶた肉 かまぼこ 生あげ たまご オイルツナ みそ	牛乳	いんげん にんじん	ご飯 さとう べにいも パン粉 でんぷん 小麦粉	油	703	871	今日は沖縄県の郷土料理です。しりしりとは、織切りにするという意味の沖縄方言です。また、スライサーでおろすときの音が名付けられたとも言われています。
19火	ごはん ぎゅうにゅう	すずきのおおき あいちやさいのあえもの あつめじる	とり肉 八丁みそ 生あげ すずき	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜	ご飯 さとう	油	568	711	毎月19日は食育の日です。愛知の四季の魚に選ばれているすずきを塩焼きにしました。あつめ汁には、愛知県岡崎市が発祥の八丁味噌を使っています。
20水	ミニロールパン ぎゅうにゅう	やきそば とうふだんご(小2コ 中3コ) ごぼうサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ)	ぶた肉 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん キャベツ きゅうり 玉ねぎ しょうが ごぼう コーン	パン さとう 焼きそばめん パン粉 でんぷん	油 マヨネーズ	649	794	ごぼうは、独特の歯ごたえがある野菜で、古くから親しまれていますが、食べているのは日本だけです。食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整えてくれます。
21木	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのしょうゆかけ(しょうゆ) さといものうまに はなかりだいこんのはりはりづけ	ぶた肉 はんぺん とうふ	牛乳 こんぶ	にんじん 大根 切りほし大根 こんにゃく	ご飯 小麦 里いも さとう	油	600	743	秋分の日の前後3日間は、彼岸です。肉や魚を使用しない精進料理を作り、ご先祖様を供養します。給食では主に山や畑で採れる食材を使っています。
22金	ごごごごはん ぎゅうにゅう	あまごのあまだれかけ あおなのくるみあえ むらもじる	たまご とり肉 かまぼこ とうふ あまご	牛乳	ねぎ 小松菜 もやし くるみ	五こくご飯 でんぷん 米粉 さとう	油	583	734	あまごは、日本固有の川魚です。ヤマメに似ていますが、体の側面に朱色の斑点があるのが特徴です。海へ下ったあまごは、サツキマスと名前が変わります。
25月	ごはん ぎゅうにゅう	わふうハンバーグ こうやとうふのごまあえ なめこじる	とうふ とり肉 油あげ ぶた肉 高野どうふ みそ	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜 しょうが	ご飯 さとう パン粉	油 ごま	607	759	なめこは、ぬるっとした舌触りと歯ごたえが特徴のきのこです。ぬめりの成分は、ムチンといい、消化吸収を助けてくれます。今日は汁に入れました。
26火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ かぼちゃのアーモンドあえ とうがんじる	ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳	にんじん ねぎ かぼちゃ	ご飯 だんご さとう 米粉	油 アーモンド	656	817	竜田揚げは、下味をつけてから米粉、でんぷんをつけて揚げたものです。下味をつけるので、鶏肉のほかにも臭みの強い魚や肉に適した調理方法です。
27水	ごはん ぎゅうにゅう	はまちのてりやき あいまぜ あおさじる	とうふ かまぼこ はまち 油あげ ちくわ みそ	牛乳 あおさのり	ねぎ にんじん えのきだけ こんにゃく 大根 れんこん しょうが ほししいたけ	ご飯 さとう でんぷん	油 ごま	613	767	今日は三重県の郷土料理です。三重県で獲れる旬のはまちを照り焼きにしました。はまちは、出世魚の一つで、成長とともに名前が変わっていき魚です。
28木	クロロールパン ぎゅうにゅう	ぶたにくソテーのサルサソースかけ しろいんげんまめのサラダ マカロニスープ	ぶた肉	牛乳	にんじん トマト 赤ピーマン パセリ ハラペーヨ ピーマン	パン マカロニ 白いんげん豆 さとう	油 オリーブオイル	654	866	豚肉ソテーのサルサソースかけは、古知野北小学校の応募献立です。ハラペーニョの辛味が効いていて、暑さの残るこの時期にぴったりです。
29金	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ(小2コ 中3コ) うのはなのいために みそけんちんじる	ぶた肉 油あげ とうふ おから みそ とうにゅう ししゃも	牛乳	にんじん ねぎ ごぼう コーン しょうが	ご飯 パン粉 里いも 小麦粉 さとう	油	658	841	ししゃもは、丸ごと食べられるので、骨をつくるのに欠かせないカルシウムを豊富にとることができます。日本でししゃもが獲れるのは北海道だけと言われています。

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、すずき、あかもく、卵、チンゲン菜、みつ葉、なす、とうがらが愛知県産です。

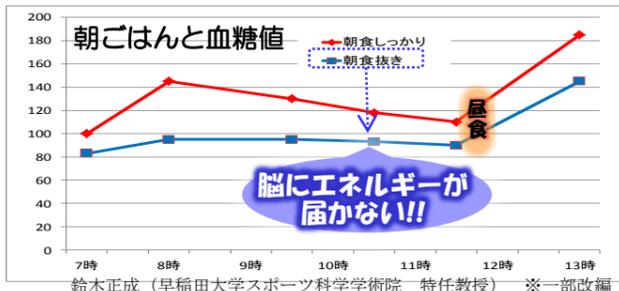
給食実施回数 19回

今月は、小松菜が江南市産です。  
※材料の都合で献立を変更する場合があります。

## 規則正しい生活リズムで丈夫な体をつくろう!

夏休みが終わって9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。勉強や行事などに充実して取り組むためにも、体調を整えておくことが大切です。これまでの生活リズムを見直し、早寝・早起き・朝ごはんを朝から元気に学校生活を送りましょう。

### ◆朝ごはんを毎日きちんと食べると、血糖値が上昇し元気に活動できる!◆



朝ごはんを食べないと脳がエネルギー不足になり、脳の動きが鈍くなります。

朝ごはんを食べると目が覚め、脳が活発に動きます。勉強を集中して取り組みます。

### 脳のエネルギー源はブドウ糖だけ!

ブドウ糖は脳に少ししか貯めておくことができません! おなかですくと頭がぼーっとしたり、イライラするのは脳のブドウ糖が不足するためです。

ブドウ糖は、ごはんやパンなどの炭水化物に含まれています。

ごはんはゆっくり消化吸収され、血糖値の上昇も緩やかなので、エネルギーが持続します。

豆腐や卵・乳製品に含まれるリジンと豚肉などに含まれるビタミンB群を組み合わせることで、ブドウ糖をエネルギーに変えてくれます。

### 応募献立 28日(木)

「豚肉ソテーのサルサソースかけ」は古知野北小学校の応募献立です。

## 生活リズムを整えよう!

みなさんの体の中には「体内時計」があります。この時計を正しく動かすためには、運動を規則正しく行うことが大切です。



### 早寝・早起き・朝ごはんを習慣にしましょう



今月の給食費引き落とし日 9月7日(木) ※前日までに入金をお願いします。