

# 平成29年10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	2群 乳・乳製品 小魚・海藻	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			
2月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふいりハンバーグ ちくぜんに きゅうりのしおこんぶあえ	とり肉 はんぺん とうふ ぶた肉 たらすり身	牛乳 こんぶ	にんじん いんげん	たけのこ こんにやく れんこん ごぼう しいたけ きゅうり キャベツ 玉ねぎ	ご飯 さとう でんぷん 米粉	油	610 762	10月2日は豆腐の日です。とう(10)ふ(2)という語呂合わせから制定されました。豆腐は豆乳ににがりを入れて作り、大豆そのものより食べやすく工夫されています。
3火	ごはん ぎゅうにゅう	ほっけのしおやき きりぼしだいこんのいために ごじる	大豆 とうふ みそ ほっけ オイルツナ	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	大根 ごぼう 切りぼし大根 ほししいたけ	ご飯 さとう	油 ごま油	550 705	ほっけは北海道を代表する魚です。北方の魚ということから、ほっけと名付けられました。鮮度低下が早く、傷みやすいので、干物にするのが一般的です。
4水	ごはん ぎゅうにゅう	さといもコロッケ もやしのゆかりあえ じゅうごやじる おつきみゼリー	とりつくね かまぼこ とうふ ぶた肉	牛乳	ねぎ にんじん	大根 えのきだけ もやし きゅうり 玉ねぎ コーン しいたけ	ご飯 さとう パン粉 里いも じゃがいも でんぷん お月見ゼリー	油	707 865	十五夜は「中秋の名月」ともいわれます。秋の収穫を喜び感謝する祭りとして、現在へと受け継がれてきました。月見団子や里いもを供えて月をながめます。
5木	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき はくさいのあまづけ よしのじる	とり肉 とうふ さば みそ	牛乳	ねぎ にんじん	大根 白菜	ご飯 里いも さとう でんぷん 米粉		604 752	みそは、蒸した大豆にこうじと塩を加えて発酵させたものです。こうじの違いにより、米みそ、麦みそ、豆みそと種類が分かれます。地域の特徴が出る食材です。
6金	ごはん ぎゅうにゅう	あげぎょうざ(小2コ 中3コ) はっぼうさい はるさめサラダ	ぶた肉 いか うずらたまご ハム とり肉	牛乳	にんじん	たけのこ ほししいたけ にんにく 白菜 玉ねぎ きくらげ きゅうり キャベツ しょうが	ご飯 春雨 さとう でんぷん	油 ごま油	695 883	八宝菜は中国の料理で、野菜や肉、魚介類などを炒めた料理です。「八」は中国では「たくさん」という意味で、具材は8種類とは限らないそうです。
10火	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご ほうれんそうのごまあえ あおさのみそしる きよほう	とうふ 油あげ みそ たまご	牛乳 あおさのり	ねぎ にんじん ほうれん草	えのきだけ 大根 もやし きよほう	ご飯 でんぷん さとう	ごま油	562 707	10月10日は目の愛護デーです。目のビタミンといわれるビタミンAを豊富に含む卵やほうれん草を使った献立にしました。目について調べてみてください。
11水	きしめん ぎゅうにゅう	ちくわきしめん ちくわのいそべあげ(小2コ 中3コ) キャベツのうめおかかあえ	とり肉 かまぼこ 油あげ ちくわ かつおぶし	牛乳 青のり	ねぎ	しいたけ 白菜 キャベツ きゅうり うめ	きしめん 小麦粉 さとう	油	586 702	きしめんは、名古屋の郷土料理の中でも最も古くからあるといわれています。一番の特徴は平たい形で、厚さ1mm、幅7~8mmが一般的だそうです。
12木	ごはん ぎゅうにゅう	とりめしのぐ たちうおのおろしソース だんごじる	みそ たちうお 油あげ とり肉 はんぺん	牛乳	にんじん ねぎ	白菜 干しいたけ 大根 こんにやく ごぼう	ご飯 さとう すいとん	油	659 823	今日は大分県の郷土料理です。銀色の長細い体をもつたちうおは、立って泳ぐ様子から名付けられたといわれています。大分県は漁獲量が全国二位です。
13金	むぎごはん ぎゅうにゅう	きのこたつぷりカレー ヒレカツ まめまめサラダ(ごまドレッシング)	ぶた肉 大豆 オイルツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ まいたけ しめじ えのきだけ マッシュルーム りんご	ご飯 小麦粉 さとう でんぷん ひよこ豆	油 ごま油	757 941	秋の味覚であるきのこをもっと食べてもらおうと、10月15日はきのこの日として制定されています。カレーの中に何種類入っているか探してみてください。
16月	ごはん ぎゅうにゅう	さけおにぎり(さけのしおやき のり) そくせきづけ とんじる	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ さけ	牛乳 のり	にんじん ねぎ	こんにやく ごぼう キャベツ 大根づけ	ご飯	油 ごま	544 700	10月16日は世界の食料問題を考える世界食料デーです。給食では日本で初めて出された献立のおにぎりを出しました。食べ物に感謝し残さず食べましょう。
17火	ツイストロールパン ぎゅうにゅう	れんこんサンドフライ さつまいものサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ) オニオンスープ	ベーコン とり肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ 枝豆 コーン しいたけ れんこん	パン 小麦粉 さつまいも でんぷん パン粉	油 マヨネーズ	694 906	さつまいもには、果物と同じくらいの量のビタミンCが含まれています。また、熱で壊れにくいので、ゆでても十分に摂ることができます。
18水	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ だいちもやしのナムル トックいりわかめスープ	ぶた肉 ハム たまご	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん チンゲン菜	玉ねぎ ほししいたけ にんにく 大豆もやし きゅうり	ご飯 トック さとう	油 ごま油	552 700	もやしの中でも、大豆を種子としたもやしを大豆もやしといいますが、大豆もつたたんぱく質や、イソフラボンといった成分を含み、普段のもやしより栄養価が高いです。
19木	あいちのたいこごはん ぎゅうにゅう	あおじそいりあじフライ にみそ こうなんさんこまつなのおひたし	ぶた肉 うずらたまご 生あげ 八丁みそ あじ	牛乳	ねぎ 小松菜 にんじん しそ	こんにやく 大根 しょうが うめ	大根菜ご飯 里いも さとう でんぷん パン粉 小麦粉	油	704 882	今日は食育の日の献立です。青じそは、愛知県が収穫量全国一位の野菜です。薬味としての利用が多いですが、今日はあじと一緒に一枚丸ごと揚げました。
20金	ごはん ぎゅうにゅう	わふうポークソテー きゅうりのじゃこあえ のっぺいじる	とり肉 ぶた肉	牛乳 くわわかめ ちりめん	ねぎ にんじん	大根 こんにやく にんにく きゅうり	ご飯 里いも でんぷん さとう	油	568 714	しらす干しはカタクチイワシやマイワシの稚魚を、蒸して乾燥させたものです。しらす干しをさらに乾燥させるとちりめんじゃこになります。
23月	ごはん ぎゅうにゅう	はたはたのフライ(小中2コ) いもに おみづけ	牛肉 はたはた とうふ	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜	こんにやく ごぼう まいたけ 大根	ご飯 里いも さとう パン粉 でんぷん 小麦粉	油	632 778	今日は山形県の郷土料理です。はたはたは、雷が鳴る11月頃に、産卵のために海底から上がってくることから、カミナリウオとも呼ばれます。
24火	クロワッサン ぎゅうにゅう	ポテトグラタン ごぼうのごまサラダ とうにゅうポタージュ さつまいもとりのタルト	ベーコン とうにゅう	牛乳 チーズ	にんじん パセリ ほうれん草	玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン	クロワッサン じゃがいも さとう さつまいもとりのタルト でんぷん 小麦粉	油 ごま マーガリン	784 864	栗は、古くから日本で食料として重宝されてきました。栗に含まれる炭水化物はエネルギー源となり、ビタミンB群は、エネルギーの吸収を助けます。
25水	ごはん ぎゅうにゅう	もどりかつおのおかかにか だいちとあつあげのもの れんこんとひじきのあえもの	ぶた肉 生あげ かつお かつおぶし	牛乳 ひじき	にんじん いんげん	大根 こんにやく れんこん キャベツ	ご飯 さとう 水あめ でんぷん		580 722	かつおがおいしい季節は、春と秋の年2回あります。戻りかつおは秋になって水温の低下により、南下してきたかつおです。脂肪のりがよく、人気があります。
26木	(小)ごはん ぎゅうにゅう	チキンたつた チンゲンサイときのこのあえもの ワンタンスープ	ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	白菜 たけのこ しめじ なめたけ しょうが にんにく	ご飯 さとう ワンタンめん でんぷん	油	594	チンゲン菜は最も日本人になじみのある中国野菜です。茎は熱を加えてもシャキシャキとした食感が残り、中華料理には欠かせません。同じ仲間にはパクチョイという野菜がありますが、茎が青いものがチンゲン菜、白いものがパクチョイと、呼び名が分けられています。チンゲン菜は全国的に栽培されており、茨城県と静岡県が二大産地です。
	(中)ごはん ぎゅうにゅう	いかのおこのみあげ チンゲンサイときのこのあえもの ワンタンスープ	とり肉 たらすり身 いか ぶた肉	牛乳	ねぎ にんじん チンゲン菜	キャベツ しょうが 白菜 たけのこ しめじ なめたけ	ご飯 ワンタンめん	油	793 741	
27金	ごはん ぎゅうにゅう	やさしいっパイドライカレー やきフランクフルト キャベツのツナあえ	フランクフルト オイルツナ ぶた肉	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ なす きゅうり もやし 大根 コーン しめじ キャベツ えのきだけ しょうが にんにく	ご飯	油	732 913	やさしいっパイドライカレーは、10種類の野菜が入っています。たくさん野菜が食べられるよう工夫した、古知野西小学校の応募献立です。おいしくいただきます。
30月	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき ほうれんそうのおひたし まつたけふのすましじる	かまぼこ さんま	牛乳	にんじん みつ葉 ほうれん草	えのきだけ 白菜 大根	ご飯 さとう 松たけふ でんぷん	油	622 783	さんまは栄養価が高い魚です。生活習慣病の予防に役立つEPA、カルシウムの吸収を助けるビタミンDなどが含まれます。鉄分などのミネラルも豊富です。
31火	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	かぼちゃいりアンサンブルエッグ グリーンサラダ きのこのクリームシチュー	とり肉 たまご とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ かぼちゃ ブロッコリー	まいたけ 玉ねぎ しめじ マッシュルーム きゅうり キャベツ	パン でんぷん さとう	油	588 777	ハロウィンのかぼちゃは魔除けの意味があります。ケルト人はかぼちゃを使っていましたが、アメリカではかぼちゃになじみがなく、多くとれるかぼちゃに変わったようです。

今日は、ごはん、牛乳、豚肉、卵、うずら卵、大豆、青のり、にんじん、キャベツ、チンゲン菜、みつ葉、なす、れんこん、切り干し大根、巨峰が愛知県産です。給食実施回数 21回

今日は、小松菜、ねぎ、大根が江南市産です。

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

## 何でも食べよう

いろいろな食材や味を体験することは、単に栄養素を摂取するだけではなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも食べられるようになることもあるので、少しずつ挑戦してみましょう。

### きれいなものを好きになる方法

- ★おいしい旬の時期に食べる
- ★野菜などを育ててみる
- ★行楽などで大勢で一緒に食べる
- ★食事の前に運動をしてお腹をすかせる
- ★盛りつけを工夫して楽しい食事にする

## さかなの栄養

魚には、良質なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。また、魚にはDHA、EPAという不飽和脂肪酸が多く含まれています。

## おさかなパワー

### DHAの効果

- ◎脳の発達を良くする  
脳の発育や機能の維持に大切です。
- ◎記憶力・学習力をアップする  
脳の神経細胞の先端に含まれています。情報伝達をスムーズにし、記憶力や学習能力をアップさせると言われています。

### EPAの効果

- ◎血液をサラサラにする  
血を固める成分を含む血小板が、血管壁に付着するのを防ぎます。

今月の給食費引き落とし日  
**10月6日(金)**  
※前日までに入金をお願いします。

応募献立 27日(金)  
「やさしいっパイドライカレー」は古知野西小学校の応募献立です。