



平成29年11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 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				
1 水	ごはん ぎゅうにゅう	くりコロケ ごもくまめに じゅうさんやじる つきみだんご	とりにく みそ 油あげ 大豆 はんぺん	牛乳	にんじん ねぎ	大根 こんにやく ごぼう	ご飯 さつまいも さとう 小麦粉 くり パン粉 しいたけ 月見だんご	油	711	870	旧暦9月13日は十三夜で、今年は今日にあたります。十五夜の後に訪れる名月で、栗や豆をお供えすることから栗名月、豆名月と呼ばれています。
2 木	ごはん ぎゅうにゅう	やきとり きつあえ ゆばのすましじる	とりにく ゆば かまぼこ たまご とうふ	牛乳	ほうれん草 みつ葉	大根 えのきだけ キャベツ ほししいたけ	ご飯 水あめ さとう でんぷん	油	586	734	明日3日は、文化の日で菊が見頃になります。愛知県は、菊の栽培が全国1位です。今日は汁に菊型かまぼこ、菊花和えに炒り卵を入れ、菊の花を表現しました。
6 月	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	カレーライス チキンウインナー(小1コ 中2コ) かいそうサラダ	ぶた肉 オイルツナ チキンウインナー	牛乳 わかめ アカツノマタ こんぶ フクロフソ	にんじん 玉ねぎ きゅうり りんご	玉ねぎ きゅうり りんご	発芽けん米ご飯 じゃがいも さとう	油	665	906	海に囲まれている日本は、昔から海藻を食べる習慣があります。海藻は、お腹の掃除をしてくれる食物繊維が多く含まれているため、便秘になりにくしてくれます。
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのたつたあげ ならづけあえ あすかじる	とりにく オイルツナ とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ 白菜 ごぼう にんにく しょうが ならづけ	ご飯 でんぷん 米粉	油	673	839	今日は、奈良県の郷土料理です。奈良漬は、白うりを酒粕に漬け込んだ漬物で、奈良県が発祥の伝統食品です。白うり以外にもすいか、きゅうりがあります。
8 水	ごはん ぎゅうにゅう	やきししゃも(小中2コ) れんこんいりおひたし かみかみじる かき	とりにく 高野どうふ かまぼこ いか ししゃも	牛乳	ほうれん草 ねぎ	大根 れんこん 切りぼし大根 コーン かき	ご飯 さとう	油	589	716	いい歯の日は、1993年11月8日に日本歯科医師会が設定しました。給食では、骨まで食べられてカルシウムがとれるししゃもや噛み応えのある食材を出します。
9 木	しらたまうどん ぎゅうにゅう	ごもくやさいうどん いかのてんぷら あおなとにんじんとちくわのごまふうみ	とりにく ちくわ 油あげ いか かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	玉ねぎ ほししいたけ	白玉うどん さとう 小麦粉	油 ごま	592	700	青菜とは、ほうれん草、小松菜など緑色の濃い葉菜の総称です。青菜に含まれるβカロテンは、病原菌などが体に入ってくるのを防ぐ働きをしてくれます。
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	にらまんじゅう(小1コ 中2コ) マーボーどうふ ひじきのちゅうかいため	ぶた肉 大豆 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ いんげん	玉ねぎ キャベツ しょうが にんにく	ご飯 小麦粉 さとう でんぷん	油 ごま油	650	862	ひじきを食べると長生きすると昔から言われているほどひじきは栄養の宝庫です。特に、貧血を防ぐ鉄分、骨や歯を丈夫にするカルシウムが多く含まれています。
13 月	あいちのさつまいもごはん ぎゅうにゅう	おおぼいりハンバーグ きりぼしだいこんとぎんなんのいためもの あいちやさいのくずじる	ぶた肉 とりにく かまぼこ オイルツナ	牛乳	にんじん こしづねぎ 青じそ	大根 切りぼし大根 キャベツ えのきだけ ほししいたけ 玉ねぎ	さつまいもご飯 さとう ぎんなん でんぷん 小麦粉	油	631	792	愛知県で作られる切干大根は、伊吹おろしと呼ばれる冷たく乾いた風を利用して作られます。干すことでうま味や栄養が凝縮された昔ながらの保存食です。
14 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) チンゲンサイのおかかあえ あかもくりはちようみそしる	油あげ かつおぶし とうふ えび 八丁みそ あかもくだんご	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 こしづねぎ	玉ねぎ こんにやく	ご飯 小麦粉 さとう でんぷん	油	623	809	八丁みそは、岡崎の八丁村で造られたみそです。八丁みそは他のみそと違い、米こうじ、麦こうじを用いず、大豆をこうじにした豆こうじで作られています。
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	あいちのごもくあつやきたまご ひきずり もやしのゆかりあえ おこめのムース	とりにく たまご 焼きどうふ 角ふ	牛乳	こしづねぎ 小松菜 にんじん	こんにやく しめじ しいたけ きゅうり 白菜 もやし れんこん	ご飯 さとう お米のムース	油	738	908	ひきずりは、すき焼き鍋の上で肉をひきずるようにして食べたことが名前の由来です。愛知県は、にわりの飼育が盛んなことからとりにくがひきずりに使われています。
16 木	ごはん ぎゅうにゅう	かますのいちやぼし みそおでん ほうれんそうのしらあえ	ぶた肉 みそ かます とうふ うずらたまご はんぺん 生あげ	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 こんにやく	ご飯 さとう 里いも	油 ごま	685	840	かますは、秋から冬にかけて脂がのりおいしくなります。中でも塩焼きがおいしく、「かますの一升飯」と言われるほどご飯との相性がよいです。
17 金	あいちのこめこパン ぎゅうにゅう	あいちやさいいりコロケ キャベツのサワーサラダ はくさいのシチュー	とうにゅう ぶた肉 ベーコン 大豆	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 白菜	米粉パン 小麦粉 パセリ じゃがいも でんぷん さとう 米粉	油	669	828	白菜は、冬が旬の野菜です。ビタミンCが多く含まれていて、風邪を予防する働きがあります。今日は地元江南市で作られた白菜を給食で使用しました。
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	にじますのからあげ つけなのいためもの ほうとう	ぶた肉 にじます 油あげ みそ	牛乳	にんじん こしづねぎ かぼちゃ	大根 ごぼう ほししいたけ	ご飯 米粉 ほうとうめん でんぷん さとう	油	621	764	今日は、山梨県の郷土料理です。にじますは、山梨県が全国3位の生産量です。体の模様が虹に似ていることから、「にじます」と名付けられました。
21 火	(小) サンドイッチ(ハンズパン) ぎゅうにゅう	えびカツ(ソース) メンチカツ(ソース) にくだんごのトマトに やさしいソテー	えび 魚すり身 ぶた肉 ベーコン ぶた肉 牛肉 とりにく	牛乳	にんじん トマト ピーマン ハラペーニョ	玉ねぎ 玉ねぎ コーン キャベツ マッシュルーム グリンピース	でんぷん パン粉 さとう でんぷん パセリ パン パン粉 じゃがいも でんぷん さとう 小麦粉	油 オリーブオイル	751	805	トマトの原産地は、南アメリカのアンデス山脈の高原地帯です。ヨーロッパには、16世紀頃に伝わり、その後日本には、18世紀頃に伝わりました。しかし初めの頃は、トマトの赤い実を毒だと思い込み、観賞用として栽培されていました。そのため食用として栽培が始まったのは明治時代です。本格的に家庭で食べられるようになったのは、第二次世界大戦後からです。
21 火	(中) サンドイッチ(ハンズパン) ぎゅうにゅう	メンチカツ(ソース) にくだんごのトマトに やさしいソテー	ベーコン とりにく ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん トマト ハラペーニョ ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン グリンピース	パン でんぷん じゃがいも パン粉 さとう 小麦粉	油 オリーブオイル	882		
22 水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのみみおろし にくじゃが きのこのあえもの	ぶた肉 さんま	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ しめじ こんにやく 大根 えのきだけ	ご飯 でんぷん じゃがいも さとう	油	646	803	さんまは、銀色で刀のような形をしているので、秋の刀の魚と漢字で書きます。さんまに含まれるDHAは、脳の回転を良くしてくれる働きがあります。
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	さつまいもとぶたにくのみそいため ツナときゅうりのあえもの かまぼこ みそ	ぶた肉 とうふ 油あげ オイルツナ かまぼこ	牛乳 もずく	にんじん こしづねぎ	大根 えのきだけ きゅうり もやし しょうが	ご飯 さつまいも さとう でんぷん	油	599	748	今日は、古知野南小学校の応募献立のさつまいもとぶた肉のみそいためです。しっかりとしたみその味付けにすることで、食べやすくなる工夫をしてくれました。
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	チャプチェ きゅうりのキムチあえ わかめスープ	とりにく 牛肉 とうふ	牛乳 わかめ	にんじん こしづねぎ にら	きゅうり しいたけ にんにく 白菜キムチ もやし	ご飯 さとう 春雨	油 ごま	553	701	チャプチェは、韓国の家庭料理の1つで、おめでたいことがある時や、お客さんが来る時の定番料理となっています。食材を細長く切るのが特徴です。
28 火	わかめごはん ぎゅうにゅう	かわはぎのあまずあんかけ きんぴらごぼう ぐたくさんじる ココアぎゅうにゅうのもと	とりにく はんぺん ぶた肉 かまぼこ とうふ かわはぎ	牛乳	にんじん こしづねぎ いんげん	大根 えのきだけ 玉ねぎ ごぼう	わかめご飯 さとう でんぷん ココア牛乳のもと	油	603	752	かわはぎは、秋から冬が旬の魚です。魚の皮を剥いてから食べることから、名前がつけました。今日は焼いたかわはぎに甘酢あんをかけました。
29 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき キャベツとあかかぶのあえもの すましじる	ぶた肉 油あげ みそ	牛乳	にんじん こしづねぎ	大根 ごぼう キャベツ なめこ しょうが 赤かぶづけ	ご飯 さつまいも さとう でんぷん	油	597	744	さつまいもは、1609年に薩摩に伝わり、「さつまいも」と呼ばれるようになりました。土地がやせても育つことから、戦時中にも作られ主食の変りになっていました。
30 木	ソフトめん ぎゅうにゅう	ちゃんぽんめん しゅうまい(小2コ 中3コ) だいこんサラダ(わふうドレッシング)	ぶた肉 なた いか とりにく	牛乳	にんじん こしづねぎ	ソフトめん 玉ねぎ きゅうり 白菜 しょうが にんにく コーン	ソフトめん でんぷん 小麦粉 さとう パン粉	油 ドレッシング	664	765	ちゃんぽんめんは、中国の影響を受けて長崎県が生み出した料理です。たくさんの食材を入れて作ることから何でも入れる「ちゃんぽん」という名前がつけました。

● 今月は、ご飯、牛乳、豚肉、卵、うずら卵、ゆば、ぎんなん、アカモク、チンゲン菜、キャベツ、れんこん、みつばが愛知県産です。給食実施回数20回

● 今月は、小松菜、ほうれん草、越津ねぎ、大根、きゅうり、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。

江南市でとれる野菜を知ろう！

江南市の土地は、水がしみこみやすい砂地で、その特徴を生かして多くの野菜が作られています。給食では、江南市でとれる季節ごとの野菜を積極的に活用し、地元の新鮮な味を子どもたちに届けています。

江南市のどのあたりでとれるのかな？

《江南市》

朝届いた新鮮な野菜を、丁寧に洗い、調理します。

給食センターに納品されます。

大根は江南市内全域で作られており、市場にも多く出荷されています。越津ねぎは愛知県の伝統野菜のひとつで、江南市では平成12年から指定産地として盛んに作られています。

農家の方々は私たちの給食のために、一生懸命作ってください。感謝の気持ちをもって食べたいですね。

応募献立 24日(金)
「さつまいもとぶた肉のみそいため」は古知野南小学校の応募献立です。

11月13日～17日は
愛知を食べる
学校給食週間 です！

今回のテーマは
「味わおう！愛知の味覚」
この1週間、愛知県産や江南市産の食材を多く取り入れた給食を実施します。愛知の味を楽しんでほしいと思います。

今月の給食費引き落とし日
11月7日(火)
※前日までに入金をお願いします。