



平成29年12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・大豆製品 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			
1 金	ごはん ぎゅうにゅう	あんこうのからあげ こうや豆腐のたまごとし たくあんあえ	高野豆腐 たまご とり肉 かまぼこ あんこう	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ ほしいたけ ごぼう キャベツ たくあん	ご飯 さとう でんぷん	油	615 766	高野豆腐は冬に豆腐を屋外に放置していたら偶然できた食品で、大豆の栄養がギュッと詰まっています。高野豆腐の他に凍り豆腐、凍み豆腐とも呼ばれています。
4 月	ごはん ぎゅうにゅう	やきにく みずなのチョレギサラダ こんやさいのピリからじる	とり肉 みそ ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ 水菜	大根 玉ねぎ しょうが ごぼう にんにく 白菜キムチ きゅうり	ご飯 さとう	油 ごま油 ごま	585 729	日本の焼肉は、肉を焼いてたれに付けて食べるのが一般的ですが、韓国の焼肉は肉をたれに漬け込んでから焼きます。肉も豚肉を使うことが多いようです。
5 火	ごはん ぎゅうにゅう	たこめしのぐ じゃこてん いもたき	とり肉 油あげ じゃこ天 たこ ちくわ	牛乳	にんじん いんげん	ほしいたけ 枝豆	ご飯 さとう 里いも 白玉だんご	油	621 779	今日は愛媛県の郷土料理です。芋炊きは日本三大芋煮の一つで、愛媛県の他に山形県、島根県の郷土料理として知られています。愛媛県以外は芋煮と呼ばれます。
6 水	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのおかか しゅんぎくのツナあえ ぶたじる りんご	ぶた肉 みそ 豆腐 オイルツナ いわし かつおぶし	牛乳	ねぎ 春ぎく	こんにやく ごぼう 大根 もやし りんご	ご飯 里いも さとう		619 770	春菊はアジア諸国では広く食用されていますが、ヨーロッパでは菊の香りを食用として好まず、もっぱら鑑賞用です。独特な香り成分は、せき止めの効果があります。
7 木	ごはん ぎゅうにゅう	あつやきたまご だいたしとひじきのもの ぶりとうふやさいのみぞれじる	ぶり 大豆 たまご	牛乳 ひじき	ねぎ にんじん	しめじ 白菜 大根 こんにやく	ご飯 さとう でんぷん	油	568 713	今日は暦で大雪(たいせつ)です。大雪は平野でも雪が降る頃で、ぶりなどの冬の魚がよく出るようになる頃です。給食では雪をイメージしたみぞれ汁を出しました。
8 金	しらたまうどん ぎゅうにゅう	カレーうどん れんこんチップス こまつなのおひたし	とり肉 油あげ かまぼこ	牛乳	ねぎ にんじん 小松菜	玉ねぎ れんこん	白玉うどん さとう	油	633 744	カレーうどんは明治37年に東京にあるうどん屋で初めて提供されました。洋食屋のカレーライスに対抗して生まれたカレーうどんは、その後全国に広まったそうです。
11 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのおしおき だいこんのみそに あおなのちりめんあえ	ぶた肉 さば はんぺん みそ	牛乳 ちりめん	にんじん いんげん	こんにやく 大根 ほうれん草 もやし	ご飯 さとう	油	606 761	さばは青魚の中でも脂質であるDHA、EPAの量が群を抜いて多く含まれています。悪玉コレステロールや中性脂肪を減らす働きがあり、生活習慣病を予防します。
12 火	ごはん ぎゅうにゅう	ほうれんそうしゅうまい(小2コ 中3コ) すぶた はくさいとかぶのスープ	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ ほうれん草	白菜 かぶ もやし たけのこ 玉ねぎ しょうが	ご飯 さとう 米粉 小麦粉 でんぷん パン粉	油	586 759	かぶは矢の先につける鱗(かぶら)に似ていることから、かぶらとも呼ばれます。ヨーロッパや中東が原産で、日本へは1300年前頃に伝わったと言われています。
13 水	ミニロールパン ぎゅうにゅう	ベーコンとトマトの Pasta スコッチエッグ はなやさいのサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ)	ベーコン ぶた肉 たまご うずらたまご	牛乳	にんじん パセリ トマト ブロッコリー	玉ねぎ にんにく マッシュルーム カリフラワー	パン さとう スパゲティ パン粉	オリーブオイル マヨネーズ 油	598 706	カリフラワーはブロッコリーを品種改良してできた野菜で、ブロッコリーはキャベツの花とつぼみが大きくなった野菜です。どちらも元はキャベツからできた花野菜です。
14 木	ごはん ぎゅうにゅう	たらのこうみだれかけ こまつないりうのはな かすじる コーヒーぎゅうにゅうのもの	ぶた肉 油あげ 豆腐 みそ たら とり肉 おから 豆乳	牛乳	ねぎ 小松菜 にんじん	大根 白菜 しょうが ごぼう	ご飯 さとう でんぷん 米粉 コーヒー牛乳のもと	油	603 752	かす汁に入れる酒かすは、日本酒を作るときにできる米のしぼりかすのことで、体を温める効果があります。寒い時期、かす汁を食べて体を中から温めましょう。
15 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのあまからやき れんこんのシャキッときんぴら のっぺいじる みかん	とうふ とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ いんげん	大根 れんこん こんにやく みかん	ご飯 さとう 里いも でんぷん	油	611 753	れんこんは穴がたくさんあることから「見通しがよい」と縁起の良い食べ物とされ、お祝いの料理に使われます。お正月のおせち料理に使われる食材のひとつです。
18 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	カレーライス あいなめフライ きりぼだいこのサラダ	ぶた肉 あいなめ	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ りんご きゅうり 切りぼだい	麦ご飯 小麦粉 じゃがいも さとう パン粉	油	649 816	あいなめは鮎と形が似ているので、鮎並みがなまってあいなめと名付けられたと言われています。さっぱりとした味わいの白身魚で、給食ではフライにしてみました。
19 火	ごはん ぎゅうにゅう	あいちのキャベツいりつくね おおつごものおおごちそう ごさいさんこんじる	豆腐 油あげ とり肉 八丁みそ ちくわ ぶた肉 かつおぶし	牛乳 こんぶ	小松菜 ねぎ みつ葉 にんじん	大根 れんこん 玉ねぎ 白菜 しょうが ごぼう キャベツ	ご飯 さとう じゃがいも 里いも でんぷん	油	589 734	今日は食育の日の献立です。大つごものおおごちそうは渥美地方で大晦日に作られた料理で正月に食べられます。五菜三根汁は徳川家康が好んで食べた汁です。
20 水	ごはん ぎゅうにゅう	とうじうどん だいたしとひじきのもの ゆずはくさい	ぶた肉 大豆	牛乳 こんぶ ひじき	かぼちゃ にんじん ねぎ	大根 こんにやく しめじ 白菜 ゆず 玉ねぎ	ご飯 さつまいも ひもかわ 小麦粉 さとう でんぷん	油	612 768	今日は群馬県の郷土料理で冬至の日の献立です。群馬県は、こんにやくいもの生産が日本一です。冬至に食べるうどんの中にもこんにやくを入れ、縁起を担ぎます。
21 木	クロスロールパン ぎゅうにゅう	ローストチキン さんしよくサラダ キャベツとにくだんごのクリームに いちごクリームケーキ	肉だんご とり肉	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ エリンギ きゅうり コーン	パン さとう でんぷん	油	816 922	今日は古知野中学校の応募献立です。キャベツと肉団子のクリーム煮はバターと小麦粉を使わず、とろみは片栗粉でつけてヘルシーになるように考えてくれました。セレクトケーキで今年最後の給食を楽しみましょう。

◎ 今月は、ご飯、牛乳、豚肉、卵、みつば、かぶ、春菊、ブロッコリー、カリフラワー、れんこんが愛知県産です。

◎ 今月は、ほうれん草、小松菜、大根、人参、白菜、きゅうり、越津ねぎ、キャベツが江南市産です。
※材料の都合で献立を変更する場合があります。

給食回数 15回

応募献立 21日(木)

「キャベツと肉団子のクリーム煮」は古知野中学校の応募献立です。

寒さに負けない体を作ろう!



寒さが厳しくなると、乾燥した空気で肌が荒れやすくなり、風邪やインフルエンザの流行が心配されます。昔から「風邪は万病のもと」と言われています。風邪をしっかりと予防し、寒さに負けずに、冬を元気に過ごしましょう。

風邪の予防には、**栄養** **運動** **睡眠** が大切です。



栄養

好き嫌いが多いと栄養のバランスがくずれ、体の抵抗力がなくなり、風邪をひきやすくなります。風邪予防に、特に効果的な栄養素は、たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCです。

たんぱく質

体を作り、健康なからだを維持して感染症に対する抵抗力をつける働きをしています。



肉・魚・卵
大豆製品・乳製品

ビタミンA

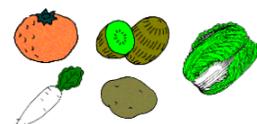
皮膚やのど、鼻の粘膜を正常に保つ働きがあり、ウイルス、病原菌の侵入を防ぎます。



緑黄色野菜
うなぎ・レバーなど

ビタミンC

血管を丈夫にしたり皮膚を健康に保つ働きから、感染症に対する抵抗力を強めます。



果物・淡色野菜
芋類など



栄養をとることも大切ですが、温かいものを食べて体を温めることも大切です。肉や魚、豆腐のたんぱく質と野菜がバランスよく入った鍋料理はこの時期特におすすめです。

運動

適度な運動は、体の抵抗力を高めてくれます。外で元気に遊んで、日頃から体力をつけておくことが、風邪の予防につながります。



睡眠

体に負担がかかると、風邪をひきやすくなります。十分な睡眠で、体を休めることが大切です。



冬至
かぼちゃ

夏にとれたビタミン豊富なかぼちゃを、冬至の日に食べます。冬至かぼちゃと言われ、「かぼちゃを食べれば、風邪をひきにくくする」という言い伝えがあります。

今月の給食費引き落とし日
12月7日(木)

※前日までに入金をお願いします。

冬休みも規則正しい生活に心がけ、風邪を予防しましょう。