

平成30年1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・豆腐製品 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			
10 水	ごはん ぎゅうにゅう	あげぶりのすずしろあん あおなとにんじんのごまあえ すずろのしる	とり肉 ぶり	牛乳	みつ葉 小松菜 にんじん	かぶ えのきだけ ほししいたけ 大根	ご飯 さとう 米粉 でんぷん	油 ごま	643 805	今日から3学期の給食が始まります。ぶりは出世魚のため、立身出世を願いお正月に食べます。冬の寒ぶりは、身が引き締まり格別に美味しいと言われています。
11 木	ごはん ぎゅうにゅう	あいちのりりりあつやきたまご こうはくなます しらたまごうに	かまぼこ とり肉 たまご	牛乳 のり	小松菜 にんじん	白菜 大根	ご飯 白玉もち さとう でんぷん	油	573 717	今日は、鏡開きです。鏡開きとは、お正月に年神様にお供えをしていた鏡餅を下げ、食べることを言います。鏡餅は切らずに、割って食べるのが日本の風習です。
12 金	ごはん ぎゅうにゅう	やきとり キャベツのそくせきづけ さつまじる いよかん	ぶた肉 みそ とり肉	牛乳	こしづね にんじん	大根 キャベツ ごぼう たくあん いよかん	ご飯 さとう さつまいも 水あめ	油	638 791	いよかんは、今が旬の果物です。鮮やかな色と甘酸っぱい香り、果汁たっぷりののが特徴です。明治時代に、山口県で発見され、その後愛媛県に産地が移りました。
15 月	ロールパン ぎゅうにゅう	だいずナゲット(小2コ 中3コ) カリカリベーコンともりぐちだいこんのサラダ やさしいポターージュ	ベーコン とうにゅう 大豆 とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	カリフラワー 玉ねぎ コーン 守口大根	パン じゃがいも パン粉 さとう	油	727 987	今日は、北部中学校の応募献立です。江南市の隣、扶桑町の特産物である旬の守口大根を使用した献立で、ポン酢を使い、さっぱりとした味付けになっています。
16 火	ごはん ぎゅうにゅう	ほっけのしおやき なばなのおひたし かぼちやいりごまみそしる	ほっけ とうふ みそ オイルささみ	牛乳	にんじん こしづね なばな かぼちや	えのきだけ 玉ねぎ もやし	ご飯 さとう	油 ごま	559 703	菜花は冬から早春にかけてが旬の緑黄色野菜です。免疫力を高めるビタミンCが、野菜の中でもたくさん含まれており、風邪の予防に効果的です。
17 水	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくのしょうがやき きりぼしだいこんのいために ふゆやさじる ココアぎゅうにゅうのもと	とり肉 油あげ ぶた肉	牛乳	こしづね にんじん いんげん	大根 れんこん 切りぼし大根 しょうが ほししいたけ	ご飯 さとう でんぷん ココア牛乳のもと	油	597 740	生姜焼きに使う豚肉には疲労回復効果があり、生姜には胃の調子を整え、体を芯から温めてくれる効果があります。冬の寒い時期にぴったりな献立です。
18 木	ごはん ぎゅうにゅう	れんこんしゅうまい(小2コ 中3コ) はっぼうさい きゅうりともやしのちゅうかあえ	ぶた肉 いか ハム 大豆	牛乳	にんじん	ほししいたけ たけのこ れんこん 白菜 玉ねぎ もやし ヤングコーン きゅうり	ご飯 小麦粉 でんぷん さとう	油 ごま	589 751	もやしは屋外ではなく、室内の光を遮断した容器の中で育てられます。種子の状態からおよそ1週間でもやしとなり、収穫されます。
19 金	ごはん ぎゅうにゅう	にぎすのフライ みそおでん ブロッコリーのおかかあえ	ぶた肉 はんぺん みそ うすらたまご 生あげ にぎす かつおぶし	牛乳	ブロッコリー にんじん	大根 こんにやく	ご飯 里いも 小麦粉 さとう パン粉	油	716 891	ブロッコリーは、キャベツから生まれた野菜です。私たちがよく食べる部分は、小さなつぼみがたくさん集まった部分です。特徴的な歯ざわりを楽しみましょう。
22 月	ごはん ぎゅうにゅう	さばのてりに みずなどツナのあえもの のっぺいじる	とり肉 オイルツナ さば	牛乳	にんじん こしづね 水菜	大根 しょうが こんにやく もやし	ご飯 里いも さとう でんぷん	油	615 765	水菜は、古くから京都で栽培されていることから京菜とも呼ばれます。霜にあたってから味がよくなるため、冬の寒さが厳しくなってきた今がおいしい時期です。
23 火	ごはん ぎゅうにゅう	(小)はつがげんまいごはん こんさいカレーライス ハムカツ チーズサラダ (にゅうたまごなしマヨネーズ)	ぶた肉 とうふ とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	大根 ごぼう きゅうり キャベツ れんこん	発芽げん米ご飯 里いも さとう でんぷん 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	759	発芽玄米はお米の籾殻を取り除いた玄米を水に漬けて発芽させたものです。今日の米粒からも芽が出ているのを観察することができます。
			(中)はつがげんまいごはん こんさいカレーライス チーズサラダ (にゅうたまごなしマヨネーズ) ハムカツ	ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	大根 ごぼう れんこん きゅうり キャベツ	発芽げん米ご飯 里いも	油 マヨネーズ	936
24 水	ごはん ぎゅうにゅう	すずきのしおやき キャベツのいためもの ほしだいこんのかすじる 知多・愛知	ぶた肉 とうふ 油あげ みそ すずき ベーコン	牛乳	こしづね にんじん	切りぼし大根 白菜 キャベツ コーン もやし	ご飯 油	574 721	切干し大根は、干すことで水分が抜けるので、うま味が増し、栄養価も高まります。特産物としている地域も多く、近隣では、一宮市や稲沢市で作られています。	
25 木	ごはん ぎゅうにゅう	みそでんがく こうなんやさいのひきずり もりぐちだいこんのあえもの まゆだんご 江南近隣	とり肉 とうふ 生あげ 角ふ みそ	牛乳 青のり	こしづね にんじん	こんにやく しめじ 白菜 守口大根 キャベツ	ご飯 さとう まゆだんご	油	767 982	みそ田楽は、白い豆腐を焼いてみそをつけて食べる料理です。平安時代に田楽と名付けられました。愛知県では、郷土料理にしている地方もあります。
26 金	ごはん ぎゅうにゅう	したじめしのぐ しらすいりあげはんぺん はちはいじる 三河	ぶた肉 とうふ ちくわ 油あげ とり肉 魚肉すり身	牛乳 しらす	チンゲン菜 にんじん こしづね	白菜 ごぼう こんにやく ほししいたけ	ご飯 でんぷん さとう	油	642 798	しいたけは、どの季節でもできることから、『四季茸』が『しいたけ』になったとも言われています。きのこの中で最も古くから栽培されてきました。
29 月	ごはん ぎゅうにゅう	れんこんハンバーグ おとしこし ほうれんそうのごまあえ 尾張	油あげ ぶた肉	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	ごぼう れんこん 大根 玉ねぎ もやし	ご飯 さとう 里いも パン粉 ごま でんぷん	油	596 744	ほうれん草は、涼しい地域や涼しい季節に栽培されることが多いです。冷え込むことでやわらかくなり、味がよりよくなると言われています。
30 火	ソフトめん ぎゅうにゅう	ミートソース コロッケ コールスローサラダ(コールスロードレッシング)	ぶた肉 牛肉	牛乳	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく グリーンピース コーン キャベツ	ソフトめん 小麦粉 さとう でんぷん じゃがいも パン粉	油 ドレッシング	758 852	ミートソースは、日本人の好みに合うようにケチャップや砂糖などで味付けされた日本独自のメニューです。刻んだ香味野菜とひき肉、トマトを使って作ります。
31 水	ごはん ぎゅうにゅう	はたはたのからあげ(小中2コ) ひろつことみつせきせりのすみそあえ だまこなべ 秋田県産	とり肉 はたはた 酢みそ	牛乳	こしづね にんじん みつせきせり	まいたけ ごぼう しめじ しらたき えのきだけ ひろつこ	ご飯 でんぷん だまこもち さとう	油	597 743	今日は、秋田県の郷土料理です。酢みそ和えは、秋田県でひろつこがもっとも美味しく食べられる料理で、行事のごちそうとして食べられている地域もあります。

今日は、ごはん、牛乳、豚肉、鶏肉、にぎす、しらす、のり、大豆、玉ねぎ、大根、れんこん、チンゲン菜、なばな、ほうれん草、みつば、ブロッコリー、かぶ、カリフラワー、キャベツ、白菜、守口大根が愛知県産です。給食実施回数16回

今日は、小松菜、人参、越津ねぎ、きゅうりが江南市産です。
※材料の都合で献立を変更する場合があります。

1月24日～30日は、全国学校給食週間です

給食では、地元愛知にゆかりのある献立や昔食べられていた献立を実施します。普段、何気なく食べている学校給食について改めて考えてみましょう。

25日(木) 江南市周辺 江南野菜のひきずり

＜材料＞4人分
とり肉 200g 焼き豆腐 120g 角ふ 80g
つきこんにやく 120g しめじ 70g 白菜 130g ねぎ 90g
砂糖 小さじ5 しょうゆ 大さじ4 酒 小さじ1

＜作り方＞
① とり肉と焼き豆腐は一口大、白菜はざく切り、ねぎは斜めに切る。
② 鍋に油をひき、とり肉を焼く。
③ 角ふ、こんにやく、しめじ、ねぎ、白菜を入れて煮る。
④ 具材に火が通ったら、焼き豆腐と調味料を入れ、味がしみ込んだら完成。

29日(月) 尾張地方 おとしこし … 春日井市の郷土料理

＜材料＞4人分
ごぼう 100g にんじん 110g 大根 110g
里いも 140g 油揚げ 10g 細切り昆布 4g
砂糖 小さじ1と1/2 しょうゆ 大さじ1 酒 小さじ1
みりん 小さじ1 かつお削り 8g

＜作り方＞
① 鍋に水とかつお削りを入れ、だしをとる。
② ごぼうは乱切り、にんじんは1cm幅の輪切りに、里いもと大根は一口大、油揚げは細切りにする。
③ ごぼう、大根、にんじんを鍋に入れて煮る。
④ 具材に火が通ったら、里いも、油揚げ、昆布としょうゆ以外の調味料を入れて、里いもがやわらかくなるまで煮る。

24日(水) 知多・愛知県 キャベツ … 田原市など すずき … 南知多町など 切干し大根 … 刈谷市の特産品

26日(金) 三河地方 したじめし … 安城市の郷土料理

＜材料＞4人分
とり肉 80g にんじん 45g ちくわ 20g
つきこんにやく 20g 油揚げ 8g 干しいたけ 1g
砂糖 小さじ1 しょうゆ 大さじ2/3 みりん 小さじ1/2

＜作り方＞
① とり肉は細かく、ちくわは縦半分を3mm程に切る。
② にんじんを油揚げは細く切る。
③ 干しいたけは戻しておく。
④ 鍋に具材すべてと調味料を入れて煮る。
⑤ ④を炊いた米と混ぜる。

応募献立 15日(月)
「カリカリベーコンと守口大根のサラダ」は北部中学校の応募献立です。

30日(火) 昔の給食 ソフトめん (昭和40年ごろ) コロッケ (昭和20年ごろ)

昭和20年代には、大都市の小学校を対象に完全給食が実施されるようになり、パン・脱脂粉乳(ミルク)・おかずの形式が定着したのもこの頃です。
昭和40年代からソフトめんが登場しました。正式な名称は「ソフトスパゲッティ式めん」といいます。学校給食用に開発されためん類です。

今月の給食費引き落とし日
1月9日(火)
※前日までに入金をお願いします。