



平成30年 2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						
1 木	ごはん ぎゅうにゅう	やきとりのこうみだれかけ キャベツのしおこんぶあえ さけボールのちゃんこなべ きんかん	ぶた肉 さけボール とうふ とり肉	牛乳 こんぶ	にんじん ねぎ	大根 しょうが にんにく ほしいたけ みょうが きゅうり えのきだけ キャベツ きんかん	ごはん さとう でんぷん	油	634	788	きんかんは、とても小さなみかんの仲間です。皮があまり実がすっぱいフルーツで、皮をむかずにそのまま食べることができます。
2 金	ごはん ぎゅうにゅう	いわしのみぞれに こまつなのびたし とんじる せつぶんまめ	ぶた肉 いわし とうふ 油あげ みそ だいた	牛乳	ねぎ 小松菜	こんにやく もやし ごぼう 大根	ごはん でんぷん 里いも 小麦粉 さとう 米粉	ごま	618	770	2月3日は節分です。節分といえば豆まきですが、この風習は中国から伝わったとされています。魔を減することから、豆をまいて健康を祈るという意味があります。
5 月	ごはん ぎゅうにゅう	ふゆやさいカレー メンチカツ ごぼうサラダ(にゅうたまごなしマヨネーズ)	ぶた肉 オイルツナ 牛肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	大根 ごぼう 玉ねぎ きゅうり カリフラワー コーン	五こご飯 さつまいも パン粉 さとう	油 マヨネーズ	791	982	にんじんは、一年中見かけますが、実は冬が旬の野菜です。にんじんに含まれるβカロテンは、体の中に入るとビタミンAに変わり、目の働きを助けます。
6 火	ごはん ぎゅうにゅう	さばのぎんがみやき かんとくに ほうれんそうのおかかあえ	ぶた肉 さば がんもどき はんぺん かつおぶし うずらたまご みそ	牛乳 こんぶ	にんじん ほうれん草	大根 こんにやく もやし	ごはん さとう 米粉		672	838	ほうれん草は、下の葉ほど広くタンポポのように広がっています。これはすべての葉がまんべんなく太陽の光を浴び、さらに風の影響を受けにくくするためです。
7 水	ごはん ぎゅうにゅう	やさしいりとうふステーキ きりぼしだいこんのツナあえ けんちんじる	とり肉 魚すり身 とうふ オイルツナ	牛乳 わかめ きわかめ	にんじん ねぎ かぼちゃ いんげん	こんにやく 切りぼし大根 大根 玉ねぎ ごぼう	大根菜ご飯 でんぷん さとう 米粉	油	591	738	切り干し大根は、愛知県では一宮市や稲沢市などで作られています。冷たく乾燥した伊吹おろしにさらすことで真っ白で甘みの強い切り干し大根ができます。
8 木	ごはん ぎゅうにゅう	ほきのしおやき みずなとささみのあえもの おことじる	ぶた肉 みそ オイルささみ 油あげ ほき	牛乳	こしづねぎ にんじん 水菜	大根 こんにやく ごぼう	ごはん あずき 里いも さとう	油	547	701	2月8日は事始めです。正月の行事が終わり、農作業など日常生活を始める日とされています。事始めには健康を祈り具だくさんのお事汁を食べる習慣があります。
9 金	ごはん ぎゅうにゅう	エビチリ あおないため ちゅうかかきたまスープ	ハム ぶた肉 たまご えび	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	玉ねぎ にんにく ほしいたけ しめじ まいたけ もやし	ごはん でんぷん 米粉 さとう	油	636	789	チンゲン菜は、白菜の仲間中国から伝わってきました。ビタミンCやカルシウムなどを豊富に含む野菜です。シャキシャキとした食感を楽しみながら食べましょう。
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	にしんのとさに しゅんぎくのからしあえ くたくさんみそしる	とり肉 にしん 生あげ かつおぶし みそ	牛乳	こしづねぎ 春ぎく にんじん	大根 もやし ごぼう こんにやく	ごはん さとう でんぷん		588	738	にしんは、干物や加工品として食べられることが多い魚です。乾燥させて作る身欠きにしんや、にしんの卵である数の子は、おせち料理などで使われています。
14 水	スライスパン ぎゅうにゅう	ハートコロッケ カリフラワーのサラダ かぼちゃとふゆやさいのシチュー チョコクリーム	とり肉 とうにゅう ぶた肉	牛乳	かぼちゃ ブロッコリー にんじん	玉ねぎ 大根 キャベツ カリフラワー コーン	パン じゃがいも さとう 米粉 小麦粉 チョコクリーム	油	821	978	カリフラワーは、ブロッコリーの突然変異から生まれたといわれています。白やクリーム色のものが一般的ですが、最近ではオレンジ色や紫色のものもあります。
15 木	ごはん ぎゅうにゅう	ブルコギ さんしょくナムル スンドゥブチゲ	ぶた肉 牛肉 とうふ みそ	牛乳	こしづねぎ にら にんじん	大根 にんにく きゅうり ごぼう しいたけ もやし 白菜キムチ 玉ねぎ	ごはん さとう でんぷん	ごま油 ごま油	595	739	今日は、平昌オリンピックにちなんで韓国料理です。スンドゥブチゲのスンドゥブは、韓国語で豆腐を意味します。豆腐を辛いスープで煮込んだ料理です。
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	もうかさめなたつたあげ ちぢみゆきのおひたし おくずかけ	とり肉 とうふ おくずかけ	牛乳	にんじん いんげん ちぢみ雪菜	ごぼう えのきだけ ほしいたけ しょうが こんにやく	ごはん でんぷん じゃがいも 焼きふ そうめん さとう	油	598	736	今日は宮城県の献立です。ちぢみ雪菜は、仙台市付近で雪菜を育てているうちに、葉がちぢみ品種になりました。ターサイの仲間ともいわれています。
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	とりみそオムレツ こしづねぎのすきやき もやしのじゃこあえ	牛肉 とり肉 焼きとうふ みそ かまぼこ たまご	牛乳 ちりめん	こしづねぎ にんじん	こんにやく もやし 白菜 えのきだけ	ごはん さとう でんぷん	油	658	820	越津ねぎは、根深ねぎと葉ねぎの中間の性質をもったねぎで、葉も白い根の部分も食べることができます。あいちの伝統野菜にも選ばれた、江南市の特産品です。
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	さけのちゃんちゃんやき きゅうりのすのもの ゆばのすましじる	とり肉 とうふ 湯羹 さけ かにかまぼこ みそ	牛乳 わかめ	みつ葉 にんじん ピーマン	えのきだけ もやし 大根 きゅうり しめじ キャベツ	ごはん さとう	油	611	761	さけは、日本の中では、北海道や東北地方などの北の地域でよくとれます。ちゃんちゃん焼きは、北海道の郷土料理で、さけと野菜をみそ味でいためたものです。
21 水	(小)ごはん ぎゅうにゅう	チキンカツ あじのカレーフライ わふうポトフ ひじきのサラダ	とり肉 あじ ベーコン オイルツナ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ ブロッコリー	大根 れんこん コーン	パン粉 小麦粉 さとう 米粉 小麦粉 じゃがいも さとう	油 油	702 700	海藻の中でもひじきは食卓に登場することの多い食べものです。北海道の南側から九州まで広く分布しており、日本では古くから親しまれています。海から収穫したばかりのひじきは液みが強く、そのままでは食べることができません。水で洗ってからしばらく蒸しながら煮て、その後、天日干しされたものが乾燥ひじきとして売られています。	
	(中)ごはん ぎゅうにゅう	チキンカツ わふうポトフ ひじきのサラダ	とり肉 ベーコン オイルツナ	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ ブロッコリー	大根 れんこん コーン	ごはん 小麦粉 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 油	852		
22 木	りんごパン ぎゅうにゅう	ロールキャベツのトマトに ジャーマンポテト だいこんとなのはなのスープ コーヒーぎゅうにゅうのもと	ベーコン とり肉 ぶた肉	牛乳	なばな にんじん パセリ	大根 キャベツ コーン 玉ねぎ	りんごパン でんぷん さとう じゃがいも パン粉 コーヒー牛乳のもと	油 油脂	555	703	今日は古知野北小学校の応募献立です。今が旬の菜の花を、食べ慣れていない人が多いことを考えて、コンソメ味のスープに入れて食べやすくしてみました。
23 金	ごはん ぎゅうにゅう	さくらえびいりやさいかきあげ しずおかおでん あしたばのごまあえ	黒はんぺん ちくわ 桜えび なると	牛乳 青のり こんぶ	明日葉 にんじん 春ぎく	大根 玉ねぎ こんにやく もやし	ごはん でんぷん じゃがいも さとう 小麦粉	油 ごま	675	845	今日は静岡県の献立です。静岡おでんは、こいくちしょうゆで味をつけた黒い煮汁のおでんです。黒はんぺんという灰色のはんぺんが入っているのも特徴です。
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	わかさぎのなんばんづけ ブロッコリーのちゅうかあえ はるさめスープ	とり肉 ハム わかさぎ	牛乳	こしづねぎ チンゲン菜 ブロッコリー にんじん	しめじ えのきだけ 玉ねぎ	ごはん でんぷん 春雨 パン粉 さとう	油 ごま油	557	700	ブロッコリーは、地中海沿岸生まれの野菜です。日本名は緑花野菜といい、花のつぼみの部分を食することからその名が付けました。
27 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	カレーライス やきフランクフルト わかめとだいこんのサラダ	ぶた肉 フランクフルト オイルツナ	牛乳 わかめ	にんじん	玉ねぎ 大根 コーン りんご	麦ご飯 じゃがいも さとう	油	736	919	わかめは潮の流れが激しいところほど良いものがとれます。食物繊維やカルシウムが豊富に含まれる栄養満点の食べものです。
28 水	ごはん ぎゅうにゅう	さんまのかばやき ちくぜんに なのはなとிரたまごのあえもの デコポン	とり肉 たまご はんぺん さんま	牛乳	にんじん いんげん なばな	たけのこ ごぼう こんにやく しいたけ れんこん もやし デコポン	ごはん でんぷん さとう 米粉	油	714	887	菜の花は花菜などとも呼ばれ、日本では古くから食べられている野菜です。日本原産のものと、西洋生まれのものがあります。

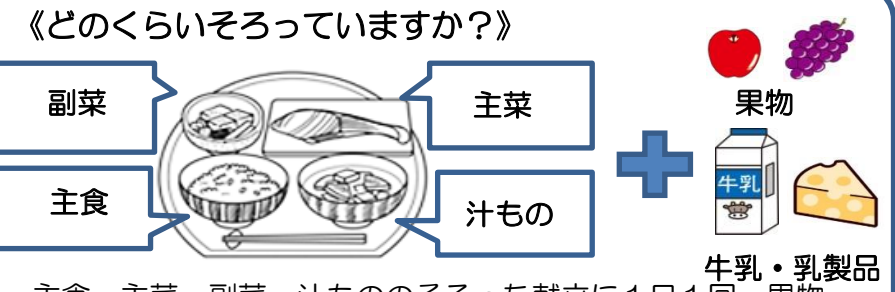
今月は、ごはん、牛乳、豚肉、鶏肉、卵、うずら卵、大根菜、小松菜、チンゲン菜、パセリ、ほうれん草、みつば、春菊、ブロッコリー、カリフラワー、大根、白菜、れんこんが愛知県産です。給食実施回数 19回
 今月は、にんじん、なばな、越津ねぎ、キャベツ、きゅうりが江南市産です。

※材料の都合で献立を変更する場合があります。

応募献立 22日(木)
 「大根と菜の花のスープ」は
 古知野北小学校の応募献立です。

生活習慣病ってなんだろう？

運動不足や夜型生活、または脂質や塩分、糖分のとり過ぎなどの偏った食生活をしていませんか。日ごろの生活習慣の乱れが原因となって引き起こす病気を『生活習慣病』と呼びます。これらを予防するためにも、生活習慣を振り返ってみましょう。



生活習慣病を予防するための食生活ポイント！

★主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけましょう。
 丼物など単品の料理では栄養バランスが偏りがちです。主食・主菜・副菜がそろった食事は、栄養のバランスも整いやすくなります。

★塩分は控えめにしましょう。
 和食の味付けは、みそやしょうゆ、漬物など塩分を多く含むものが多いです。料理によって味の濃さを変えたり、香味野菜や酢などを上手に使って減塩しましょう。

★野菜をたくさん食べましょう。
 野菜には、ビタミン類やミネラルなど健康につながる栄養素がたくさん含まれています。ゆでたり炒めたりして熱を通すとかさが減り、量を多くとることができます。

家族や仲間と楽しく食べるのが一番です！
 家族が集まって食べる『共食』は、食習慣を身に付けたり、偏食の防止に効果的です。毎日の夕食や週末など、各家庭にあった頻度で取り入れてみてはいかがでしょうか。

今月の給食費引き落とし日
2月7日(水)
 ※前日までに入金をお願いします。

食事だけでなく、運動や飲酒、喫煙などの生活習慣もかわりあって生活習慣病を引き起こします。