

# 令和 6年 11月分 献立表

【今月の献立目標 地域でとれる旬の食べ物をしよう】

江南市立南部学校給食センター

日曜	献立名	体をつくるものになるもの		主な材料とその働き		エネルギーのもとになるもの		エネルギー (kcal)		メッセージ
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	小	中	
		魚・肉・卵・豆・豆製品 たんぱく質	乳・乳製品 小魚・海藻 無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 ビタミン	穀類・いも類・砂糖 炭水化物	油脂 脂質			
1 金	ごはん ぎゅうにゅう はながたはんぺんのしょうがあんかけ ひじきのいために ゆばのすましる	はんぺん オイルツナ かまぼこ とうふ ゆば	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 三つ葉	しょうが コーン 大根 えのきたけ	ごはん さとう でんぷん さとう	油	551	711	はんぺんは、魚をすり身にして調味したものです。室町時代末期の料理書にも、はんぺんの記録が残っており、昔から日本で食べられていたことが分かります。
5 火	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのあまずだれがけ わりほしたいこんのほりほりづけ みそけんちんじる	わかさぎ 油あげ みそ	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ 切りほし大根 こんにやく 大根 ごぼう	ごはん さとう でんぷん 米粉 さとう	油	548	700	神奈川県の三浦半島は、東京湾と相模湾に面しているため暖流の影響を受けやすく、温暖な気候です。その特性を生かし、さまざまな作物が栽培されています。
6 水	ミニロールパン ぎゅうにゅう やきそば ごぼういりつくね(小2コ中3コ) ツナサラダ	ぶた肉 とり肉 ぶた肉 オイルツナ	牛乳	にんじん にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが ごぼう 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり コーン レモン	パン 焼きそばめん さとう でんぷん	油 ごま油 マヨネーズ	611	772	オイルツナは何の魚を油漬けにしたものでしょうか。答えはまぐろです。日本で流通しているツナ缶は、主にピンナガマグロやキハダマグロが使われています。
7 木	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのねぎだれがけ だいこんのそぼろに しおこんぶあえ	ぶた肉 とり肉	牛乳 こんぶ	ねぎ にんじん	しょうが 大根 玉ねぎ こんにやく キャベツ きゅうり	ごはん さとう でんぷん さとう		577	740	江南市では水はけのよい地質を活かして、大根の栽培が盛んに行われています。今がおいしい秋冬大根は、8〜10月に種をまき、今ごろから収穫されます。
8 金	ごはん ぎゅうにゅう まぐろとだいずのごまがらめ こまつなののりじゃこあえ こんさいじる かき	まぐろ 大豆 とり肉	牛乳 のり しらすぼし	小松菜 にんじん ねぎ	白菜 こんにやく 大根 ごぼう かき	ごはん 米粉 でんぷん さとう さとう	ごま油	600	770	今日はいい歯の日です。丈夫な歯を作るためには、よく噛むことや、カルシウムの多い食材をとることが大切です。今日の給食は噛み応えのある大豆や根菜、カルシウムの多い小魚などが入っています。
11 月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくとキャベツのくろこしょういため みそおでん あぶらあげともやしのおひたし	とり肉 ぶた肉 うずらたまご みそ ひじきはんぺん 油あげ	牛乳	にんじん	キャベツ 大根 こんにやく もやし	ごはん さとう さとう 里いも さとう	油	622	803	豆みそは愛知、岐阜、三重の東海三県で昔から食されているみそで、大豆と塩から作られます。熟成期間が長いため色が濃く、赤茶色をしているのが特徴です。
12 火	ごはん ぎゅうにゅう たこメンチカツのソースがけ ほうれんそうとこんにやくのしらあえ みぞれじる	たらすり身 たこ とうふ ぶた肉 油あげ	牛乳 あおさ	ほうれん草 にんじん ねぎ	キャベツ しょうが こんにやく 大根 白菜 ごぼう	ごはん さとう でんぷん 米粉 小麦粉 さとう	油 ごま	615	792	すりおろした大根の白さと様子を、空から降るみぞれに見立てていることから、大根おろしを使った料理をみぞれと呼びます。今日はみぞれ汁をいただきます。
13 水	ごはん ぎゅうにゅう さばのほっちょうみそに にくじゃが れんこんのうめおかかあえ	さば 八丁みそ ぶた肉 かつお節	牛乳	にんじん	玉ねぎ こんにやく れんこん きゅうり 梅	ごはん さとう でんぷん さとう じゃがいも さとう	油	598	768	愛知県の愛西市はれんこんの産地として有名です。木曾川が近いため水害が多い地域でしたが、その中でも栽培に適していたのがれんこんだったそうです。
14 木	ごはん ぎゅうにゅう あけどりのがまごおりみかんソース はるさめとテンゲンサイのいために わかめスープ	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	テンゲン菜 にんじん ねぎ	しょうが にんにく みかん 玉ねぎ ほししいたけ 白菜 大根	ごはん さとう 米粉 でんぷん 春雨 さとう	油 ごま油	615	785	愛知県の蒲郡市は海に面しており、温暖な気候が特徴で、みかんの栽培に適しています。今月は蒲郡みかんを使ったソースやゼリーが給食に登場します。
15 金	しらたまうどん ぎゅうにゅう にくみそあんかけ たらのおちやかおりあげ ブロッコリーのしょうゆマヨあえ おにまんじゅう	ぶた肉 八丁みそ みそ たら	牛乳	にんじん ねぎ せん茶	玉ねぎ ほししいたけ キャベツ レモン コーン	白玉うどん さとう でんぷん 米粉 でんぷん	油 マヨネーズ	782	895	愛知県の西尾市は、全国の抹茶生産の3割を占めています。1600年ごろから栽培していた記録が残っているほど、歴史ある産地です。今日はたらの天ぷらの衣に、茶葉を加えました。
18 月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのゆず ひきすり きゅうりのたくあんあえ	いわし とり肉 焼きとうふ	牛乳	ねぎ	ゆず 白菜 しめじ こんにやく きゅうり たくあん	ごはん さとう でんぷん 角ふ さとう	油	646	851	名古屋ではすき焼きのことをひきずりといいますが、普通は牛肉を使いますが、愛知県では名古屋コーチンなど鶏の飼育が盛んなので、鶏肉が使われてきました。
19 火	むぎごはん ぎゅうにゅう さつまいもときのこのカレー ツナオムレツ れんこんチップス いちごぎゅうにゅうのもと	とり肉 たまご オイルツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ まいたけ りんご 玉ねぎ れんこん	麦ごはん カレールー さつまいも さとう でんぷん	油 マヨネーズ	725	917	さつまいもの葉や花は、あさがおにうりふたつです。実は、さつまいもとあさがおは同じヒルガオ科の植物です。野菜どうしの葉や花を見比べると、仲間が見つかるかもしれせん。
20 水	ごはん ぎゅうにゅう めかじきのにんにくしょうゆだれ はくさいのごまあえ とうにゅうじる	めかじき ぶた肉 大豆 とうふ とうにゅうみそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	にんにく 白菜 大根	ごはん さとう でんぷん さとう	油 ごま	550	711	めかじきは冬から春にかけておいしい魚です。ビタミンの中でも特に、カルシウムの吸収を促進するビタミンDを多く含みます。成長期に積極的にとりたい食品です。
21 木	りんごパン ぎゅうにゅう さつまいもコロッケ チキンときのこのトマトにこみ あいちのフルーツゼリーポンチ	とり肉	牛乳 チーズ	トマト	りんご 玉ねぎ えのきたけ しめじ にんにく みかん パイン もも	パン さつまいも さとう 米粉 小麦粉 でんぷん	油	634	811	チキンときのこのトマト煮込みは、西部中学校の応募献立入賞作品です。えのきやしめじなどのきのこをふんだんに使い、トマト味で煮込んで食べやすくなるよう考えてくれました。
25 月	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのあまだれがけ ごもくまめ おとしぼち	ぶり 大豆 とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	れんこん ほししいたけ えのきたけ 大根	ごはん さとう でんぷん さとう	油	617	792	五目豆には名前にちなんで大豆、鶏肉、にんじん、れんこん、ほししいたけと五種類の食材を使いました。五目という言葉にはさまざまなという意味もあります。
26 火	ごはん ぎゅうにゅう おやこに かぼちゃのそぼろあんかけ なめたけあえ	とり肉 かまぼこ たまご ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ ほししいたけ なめたけ キャベツ	ごはん さとう さとう でんぷん	油	655	847	夏に収穫されたかぼちゃは、保管している間に糖分が増し、どんどん美味しくなります。今日は煮揚げしたかぼちゃにそぼろあんをかけていただきます。
27 水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう とんこつラーメン ショウロンボウ(小1コ中2コ) ちゅうかふうサラダ	ぶた肉 ぶた肉 とり肉	牛乳 ひじき	にんじん ねぎ テンゲン菜	たけのこ 白菜 メンマ にんにく キャベツ 玉ねぎ しょうが もやし	中かめん でんぷん 米粉 さとう 小麦粉	油 ごま油	578	738	豚の骨を長時間煮込み、骨髄から出る旨味成分を煮出したのが豚骨ラーメンのスープです。足の骨や頭の骨、背骨、首の骨など色々な部位を使います。
28 木	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ とりごぼう ふだまじる りんご	とり肉 とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	大根 玉ねぎ ごぼう こんにやく 白菜 えのきたけ りんご	ごはん さとう じゃがいも でんぷん さとう 焼きふ	油 ごま油	592	768	「1日1個のりんごは医者を送る」ということわざがあるほど、昔からりんごは健康によいとされてきました。りんごに含まれるリンゴ酸は、体にたまった疲労を解消する働きがあります。
29 金	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライのあまからソース (小2コ中3コ) ほうれんそうのおひたし さつまじる	ししゃも とり肉 みそ	牛乳	ほうれん草 にんじん ねぎ	もやし 大根	ごはん さとう 米粉 小麦粉 でんぷん	油	575	760	ししゃもの名前の由来は、「柳の葉の魚」を意味するアイヌ語のシシユ・ハモからきています。日本の食卓によく並ぶのは、カラフトししゃもと呼ばれる別の種類の魚です。

今月は、ごはん、牛乳、豚肉、しらすぼし、うずら卵、大豆、あおさ、のり、にんじん、テンゲン菜、三つ葉、ブロッコリー、せん茶、きゅうり、れんこん、はくさい、切り干し大根、ゆず、みかんが愛知県産です。 給食実施回数 19回

今月は、さつまいも、キャベツ、大根、小松菜が江南市産です。 今月の給食費引落し日 11月7日(木) ※前日まで入金をお願いします。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

## 地産地消 旬産旬消でおいしさや季節感を味わいましょう!

給食では地域の旬の食べ物を使用し、地域の農産物を伝えるとともに、生産者の思いや感謝の気持ちを育んでいきたいと考えています。地域の新鮮な食べ物からおいしさや季節感を味わってほしいと思います。

**地産地消** 地域で生産された農産物を、その地域で消費すること

メリット

- ・輸送距離が短く、新鮮な農産物が手に入る。
- ・輸送のための燃料が少なくなり、環境にやさしい。

**旬産旬消** 露地栽培でできた旬の農産物を、旬の時期に消費すること


メリット

- ・旬の食材はおいしく、栄養価も高く、季節を実感できる。
- ・露地栽培のため、生産段階での二酸化炭素排出量が少なくなり、環境にやさしい。

体におい!  
環境にやさしい!

11月13日(水)～19日(火)  
**愛知を食べる学校給食週間**

給食では「味わおう!愛知の味覚」をテーマに、江南市産や愛知県産の食材、郷土にまつわる食べ物が登場します。



江南市給食献立表は  
こちらから