

平成22年 11月分 献立表

江南市南部学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とそのほたらき			エネルギー (kcal)		メッセージ
		血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの	小	中	
1月	(小)ごはん ぎゅうにゅう	ちくぜんに あじのおやき かき	牛乳 とり肉 はんべん うずら卵 あじ	こんにやく たけのこ れんこん にんじん 干しいたけ かき	ご飯 砂糖 油	604	今月は豚肉・だいこん・ほうれんそう・ ねぎ・にら・れんこん・はくさい・みかん が愛知県産です。16日以降のはくさい は、江南市産です。
	(中)ごはん ぎゅうにゅう	ちくぜんに さんまのぎんがみやき かき	牛乳 とり肉 はんべん うずら卵 さばの銀紙焼 かき	こんにやく たけのこ れんこん にんじん 干しいたけ かき	ご飯 砂糖	822	
2火	ごもごごはん ぎゅうにゅう	すましじる あつやきたまご アーモンドあえ	牛乳 とうふ 油揚げ わかめ 厚焼卵	えのきだけ ねぎ もやし キャベツ	五目ご飯 アーモンド粉	553 699	1日 かきは日本が原産で北海道と沖縄を 除く全国各地でさいばいされています。 旬は10月から11月でカロテン・ビタミン C・ミネラルを多く含んでいます。
	ごはん ぎゅうにゅう	さつまじる てんむす(えびフリッター(小2コ・中3コ)やきのり) ゆかりあえ	牛乳 豚肉 みそ えびフリッター 焼きのり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり はくさい ゆかり粉	ご飯 さつまいも 油 砂糖	665 853	
4木	ごはん ぎゅうにゅう	さつまじる てんむす(えびフリッター(小2コ・中3コ)やきのり) ゆかりあえ	牛乳 豚肉 みそ えびフリッター 焼きのり	にんじん だいこん ごぼう ねぎ きゅうり はくさい ゆかり粉	ご飯 さつまいも 油 砂糖	665 853	4日 天むすはご飯とえびをのりで巻いて食 べましょう。
	ミニロールパン ぎゅうにゅう	やさそば あんにとんどうふ カットコーン	牛乳 豚肉 いか ちくわ 杏仁豆腐	キャベツ にんじん みかん パイン 黄桃 コーン	パン 焼きそば 油	651 787	
8月	ごはん ぎゅうにゅう	ワンタンスープ とりへのなんばんづけ もやしのナムル	牛乳 豚肉 とり肉	にんじん ねぎ もやし たけのこ はくさい しょうが	ご飯 ワンタン 小麦粉 でんぶん 油 ごま油 砂糖	702 867	11日 こんぶには、まこんぶ・りりしこんぶ・ らうすこんぶなど40種類ぐらゐり、 きれいな冷たい海の中に隠れている、 大きな岩に生えています。 栄養的には、カルシウム・ヨードなど ミネラルが多く血圧を下げる作用があり、 健康食品です。
	ごはん ぎゅうにゅう	カレーライス チキンサラダ(ごまドレッシング) かためきシアチーズ	牛乳 牛肉 とりさきみ チーズ(いちごあじ)	たまねぎ にんじん きゅうり すりおろしりんご キャベツ コーン グリンピース	ご飯 発芽玄米ご飯 じゃがいも 油 ごまドレッシング	680 841	
10水	バターロールパン ぎゅうにゅう	やさスープ ゆでじゃが ソース	牛乳 ベーコン ロースかつ 青のり	牛乳 にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ	パン じゃがいも 油	676 893	15日 さけは川で生まれ、海で育ち、川にも どってきて卵を産んで一生を終える魚 です。さけは北海道からアラスカにか けて分布し産卵のために川へ戻って くる9月から12月ごろが旬です。
	ごはん ぎゅうにゅう	さけのしおやき あじつけのり	牛乳 牛肉 かまぼこ 白ごまつくね(小2コ・中3コ) 塩ふきこんぶ	こんにやく たまねぎ ねぎ にんじん はくさい もやし	ご飯 砂糖 油	631 817	
12金	ソフトめん ぎゅうにゅう	ミートソースかけ チーズ入りオムレツ ツナサラダ(マヨネーズ)	牛乳 豚ひき肉 チーズ入りオムレツ ツナ(まぐろ)	たまねぎ にんじん グリンピース トマト にんにく キャベツ コーン	ソフトめん 砂糖 マヨネーズ でんぶん	771 984	16日 豚肉とにら入り卵スープは古知野北小 学校の応募献立です。
	ごはん ぎゅうにゅう	かんどうに さけのしおやき あじつけのり	牛乳 豚肉 うずら卵 はんべん さけ 味付けのり	だいこん こんにやく	ご飯 砂糖 油 さといも	618 770	
15月	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとにら入りたまごスープ ポークシューマイ(小2コ・中3コ) たくあんのナムル	牛乳 豚肉 たまご ポークシューマイ	だいこん にんじん ねぎ にら きゅうり たくあん	ご飯 ごま油 ごま でんぶん	585 756	18日 肉じゃがは日本料理のひとつで牛肉 または豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・系こ んにやくなどをしょうゆ・砂糖・みりん で煮たものです。肉は西日本では牛肉、 東日本では豚肉を使うのが一般的 です。
	ごはん ぎゅうにゅう	ポークビーンズ チキンナゲット(小2コ・中3コ) フルーツポンチ	牛乳 だいず 豚肉 チキンナゲット	にんじん たまねぎ グリンピース みかん パイン 黄桃	パン じゃがいも 砂糖 ナタデココ 油	773 917	
18木	ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが いかのてんぶら(てんつゆ) りんご	牛乳 牛肉 いかのてんぶら	にんじん たまねぎ こんにやく いんげん りんご	ご飯 じゃがいも 砂糖 油	769 921	19日 毎月19日は「食育の日～おうちでご はんの日～」です。家族みんながそ って食事をしましょう。
	ごはん ぎゅうにゅう	ごもくうどん くりコロケ おひたし	牛乳 とり肉 かまぼこ 油揚げ かつおぶし	たまねぎ ねぎ 干しいたけ ほうれんそう はくさい	白玉うどん 栗コロケ 油	621 718	
22月	ごはん ぎゅうにゅう	けんちんじる ぶりのてりやき いんげんのごまあえ	牛乳 とり肉 とうふ ぶりの照り焼き	こんにやく だいこん にんじん ごぼう ねぎ いんげん	ご飯 砂糖 ごま	609 759	26日 小学校のセレクト給食の日です。 パンにハンバーグ、またはえびカツと スライスチーズをはさんでケチャップを かけて食べましょう。 中学校はハンバーグとスライスチーズ をパンにはさんでケチャップをかけて 食べましょう。
	ごはん ぎゅうにゅう	インディアンスパゲッティ ドレッシングサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	牛乳 ウィンナー 豚ひき肉 粉チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり コーン	パン スパゲッティ ドレッシング 油	624 740	
24水	ごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 ハンサンスー みかん	牛乳 とうふ 豚ひき肉 短冊卵 ハム みそ	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり みかん	ご飯 砂糖 ごま油 でんぶん はるさめ	643 793	26日 小学校のセレクト給食の日です。 パンにハンバーグ、またはえびカツと スライスチーズをはさんでケチャップを かけて食べましょう。 中学校はハンバーグとスライスチーズ をパンにはさんでケチャップをかけて 食べましょう。
	ごはん ぎゅうにゅう	きのこのシチュー きよほうゼリー スライスチーズ ケチャップ ハンバーガー A ハンバーガー B えびカツバーガー	牛乳 とり肉 生クリーム スライスチーズ ハンバーグ えびカツ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ パセリ	パン じゃがいも 油 巨峰ゼリー	860 841	
25木	ごはん ぎゅうにゅう	きのこのシチュー きよほうゼリー ハンバーガー スライスチーズ ケチャップ	牛乳 とり肉 生クリーム スライスチーズ ハンバーグ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ パセリ	パン じゃがいも 油 巨峰ゼリー	952	30日 さつまいもご飯の使用は11月から12 月の季節限定です。さつまいもは、愛 知県の一宮地区および、碧南地区で 生産した「ベニアズマ」を使用していま す。
	ごはん ぎゅうにゅう	だんごじる さんまのぎんがみやき わふうあえ	牛乳 いかだんご かにかまぼこ さんまの銀紙焼き	ねぎ えのきだけ きゅうり もやし キャベツ	ご飯 さといも ごま 砂糖	626	
29月	ごはん ぎゅうにゅう	だんごじる あじのおやき わふうあえ	牛乳 いかだんご あじ かにかまぼこ	ねぎ えのきだけ きゅうり もやし キャベツ	ご飯 さといも ごま 砂糖 油	710	30日 さつまいもご飯の使用は11月から12 月の季節限定です。さつまいもは、愛 知県の一宮地区および、碧南地区で 生産した「ベニアズマ」を使用していま す。
	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	かきたまじる とりとちくわのあげに そくせきつゆ	牛乳 たまご かまぼこ とうふ とり肉 ちくわ	干しいたけ ねぎ にんじん たくあん はくさい	さつまいもご飯 でんぶん 小麦粉 油 砂糖 ごま	697 873	

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

給食実施回数 20回

給食の人気メニュー、作ってみませんか?

給食では、多くの食材を使い、バラエティーに富んだ献立作り心がけています。献立により、好き嫌いがありますが、苦手な人の多い魚料理にも人気のメニューがあります。それが、「さば(さんま)の銀紙焼」。ここでは、その「さばの銀紙焼」の作り方を紹介します。家族で楽しく、給食の味を作ってみましょう。

【材料(4人分)】

さば切身(3枚おろし) 50g×4切
酒 小さじ1
みりん 小さじ1
油 適量
ミックス味噌 大さじ2と小さじ1
甘味 上白糖 大さじ3と1/2
みりん 大さじ1
味噌 小麦粉 大さじ1/2
水 20ml

【作り方】

- ① 鍋に味噌と上白糖を入れ、砂糖を煮溶かすように弱火でねり、表面に照りがでてきたら火をとめてみりんを加え、さらねる。
- ② 水で溶いた小麦粉を①に加え、ツブツブするまで弱火でよくねる。
- ③ さばの切り身に酒・みりんをまぶし、10分つける。
- ④ ③の水気をペーパーでふきとり、蒸し器で10分蒸す。
- ⑤ ④のさばが冷めたら、フライパンに油をひき、表面をさっと焼く。
- ⑥ アルミホイルを25cm程度に切り、真ん中に②の味噌、⑤のさば、味噌の順にのせて包み、蒸し器で10分間蒸して仕上げる。

※給食では、加工したものを使用しています。

献立紹介

16日(火)

『豚肉とにら入り卵スープ』

古知野北小学校の応募
献立です。野菜がたく
さんとなれ、体も温まる
メニューです。

