



平成22年 12月分 献立表

江南市南部学校給食センター

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき			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 水	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	牛乳 豚肉 生クリーム ハム	玉ねぎ にんじん トマト グリーンピース ブロッコリー コーン キウイフルーツ	パン ジャがいも さとう 油 マヨネーズ	652	849	今月は豚肉、卵、小松菜、にんじん、ねぎ、パセリ、ブロッコリー、ほうれん草、かぶ、カリフラワー、キャベツ、きゅうり、れんこん、みかんが愛知県産です。越津ねぎ、大根、白菜は江南市産です。
2 木	ごはん ぎゅうにゅう	牛乳 いち うずら卵 はんぺん 豚肉 みそ	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう もやし みかん	ご飯 里いも さとう すりごま ねりごま	634	781	
3 金	しらたまうどん ぎゅうにゅう	牛乳 とり肉 かまぼこ 油あげ ハム	玉ねぎ にんじん ねぎ 切干だいこん キャベツ	白玉うどん 油 でんぶん さとう ごま きんとんパイ	733	838	
6 月	ごはん ぎゅうにゅう	かぶのみそしる さんまのかばやき れんこんといんげんのツナマヨあえ(マヨネーズ)	牛乳 とうふ 油あげ わかめ みそ さんま ツナ(まぐろ)	かぶ れんこん さやいんげん	655	826	3日 切干だいこんは、大根を細く切り冬の風にさらして乾燥させた保存食です。伊吹おろしが吹く愛知県尾張地方が発祥の地です。みなさんも切干だいこん作りにチャレンジしてみませんか？1週間で簡単にできあがります。
7 火	ごはん ぎゅうにゅう	たまごスープ えびチリ パイン	牛乳 卵 ベーコン えび	にんじん もやし コーン ねぎ 玉ねぎ パイン	606	753	
8 水	バターロールパン ぎゅうにゅう	パン・キンズスープ やきウインナー(小2コ 中3コ) コン・といんげんのためぞえ コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 ベーコン スキムミルク ウインナー	かぼちゃ 玉ねぎ さやいんげん コーン	736	1000	
9 木	(小)ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが さけのおやき キャベツのあえもの	牛乳 牛肉 さけ	玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにやく たくあん キャベツ	625	843	6日 れんこんといんげんのツナマヨあえは古知野西小学校の応募献立です。 14日 すきやきの中のねぎは越津ねぎです。愛知県の津島市越津地区から全国に広まりました。やわらかく、1本丸々食べられるのが特徴です。江南市は国からのねぎの指定産地に認定されており、全国に出荷されています。
	(中)ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが さばのぎんがみやき キャベツのあえもの	牛乳 牛肉 さばの銀紙やき	玉ねぎ にんじん さやいんげん こんにやく たくあん キャベツ			
10 金	ツイストロールパン ぎゅうにゅう	イタリアンスパゲティ フルーツヨーグルト ミックスナッツ	牛乳 豚肉 ウインナー 粉チーズ ヨーグルト	玉ねぎ にんじん ピーマン みかん パイン 黄桃 トマト	638	755	
13 月	(小)ごはん ぎゅうにゅう	けんちんじる さばのぎんがみやき きんぴらごぼう	牛乳 とり肉 とうふ さばの銀紙やき 牛肉	こんにやく だいこん にんじん ねぎ ごぼう	656	725	16日 ほっけは秋から冬にかけてが旬の魚です。干物が有名ですが、主な産地である北海道では、フライや煮つけなどでもいただきます。
	(中)ごはん ぎゅうにゅう	けんちんじる さけのおやき きんぴらごぼう	牛乳 とり肉 とうふ さけ 牛肉	こんにやく だいこん にんじん ねぎ ごぼう			
14 火	さつまいもごはん ぎゅうにゅう	すきやき あつやきたまご みかん	牛乳 牛肉 焼きとうふ かまぼこ 厚焼卵	こんにやく しいたけ 白菜 ねぎ みかん	685	854	
15 水	ちゅうかめん ぎゅうにゅう	ごもくラーメン しゅうまい(小2コ 中3コ) ナムル りんごゼリー	牛乳 焼き豚 しゅうまい	にんじん たけのこ 白菜 ねぎ もやし きゅうり	610	725	
16 木	ごはん ぎゅうにゅう	かきたまじる ほっけのからあげ はくさいのゆかりあえ	牛乳 とうふ かまぼこ 卵 ほっけの唐揚げ	小松菜 ねぎ 干しいたけ 白菜 ゆかり粉	576	719	
17 金	クロールパン ぎゅうにゅう	コンクリームスープ ハンバーグのケチャップソースかけ こふきいも	牛乳 ベーコン ハンバーグ 青のり	玉ねぎ にんじん マッシュルーム パセリ コーン	667	874	20日 冬至の日には、かぼちゃを食べる風習があります。夏の太陽をあびた栄養素がぎゅっとつまったかぼちゃを食べ、冬の間の健康を折る昔からの知恵なのですね。
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふじる かぼちゃのそぼろあんかけ りんご	牛乳 とうふ 油あげ かまぼこ わかめ とり肉	にんじん ねぎ 干しいたけ かぼちゃ グリーンピース りんご	584	722	
21 火	ミニロールパン ぎゅうにゅう	コンソメスープ フライドチキン はなやさいぞえ(ドレッシング) ケーキ	牛乳 ベーコン フライドチキン	マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ パセリ ブロッコリー カリフラワー	596	743	

*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 15回

食事で寒さをふきとばそう！

「かぜを予防する食生活のポイント」

●たんぱく質をたくさんとろう

たんぱく質は、寒さに対する抵抗力を強めます。たんぱく質の多い、肉、魚、卵、牛乳、とうふなどを食べましょう。



●油をじょうずに利用しよう

少しの油でたくさんのエネルギーをだすので、体をあたたくします。ただし、とりすぎには注意しましょう。



●ビタミンの補給を忘れずにしよう

ビタミンA ビタミンC
は、かぜに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物を欠かさず食べましょう。

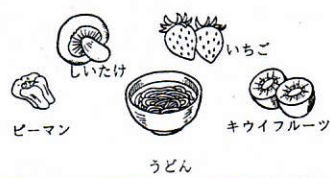


【クイズ】かぜ予防に効果のある、ビタミンA ビタミンCの多い食べ物は？

1. 次の食品の中からビタミンAの多いものを3つ選びましょう。



2. 次の食品の中からビタミンCの多いものを3つ選びましょう。



～応募献立～

献立紹介 (6日)

「蓮根といんげんのツナマヨ和え」

シャキシャキとした、れんこんの歯ごたえのあるサラダです。



古知野西小学校の応募献立です。

クイズ答え1. かぼちゃ、にんじん、とりレバー

2. いちご、ピーマン、キウイフルーツ