



# 平成23年 1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                   |                                                                                           |
| 11 火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう         | しらたまごに<br>さばのおかかに<br>りんご                              | 牛乳 とり肉 かまぼこ<br>さばのおかかに                  | にんじん こまつな<br>干しいたけ りんご                       | ご飯 もち                                   | 642 820             | 今日は、名古屋コーチン・豚肉・卵・小松菜・ねぎ・ほうれん草・みつば・かぶ・カリフラワー・キャベツ・きゅうり大根・白菜・いちごは愛知県産です。人参・なばな・越津ねぎは江南市産です。 |
| 12 水 | ちゅうかめん<br>ぎゅうにゅう      | みそラーメン<br>はるまき<br>ちゅうかあえ                              | 牛乳 焼豚 みそ 春巻き<br>いか                      | にんじん 白菜 もやし<br>ねぎ コーン にんにく<br>しょうが きゅうり      | 中華めん 油 さとう<br>ごま油                       | 638 740             |                                                                                           |
| 13 木 | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう       | カレーライス<br>ほうれん草のサラダ(マヨネーズ)<br>おこめのムース                 | 牛乳 豚肉 ハム                                | 玉ねぎ グリンピース<br>にんじん すりおろしりんご<br>ほうれん草 キャベツ    | 麦ご飯 じゃがいも 油<br>ごま マヨネーズ<br>お米のムース       | 745 892             | 11日<br>今日は鏡開きです。鏡開きには、お正月にそなえた鏡もちを、しるこや雑煮にいれて食べる習慣があります。                                  |
| 14 金 | サンドイッチロールパン<br>ぎゅうにゅう | ホットドッグ(やきウインナー・<br>キャベツソテー・ケチャップ)                     | 牛乳 ベーコン<br>フランクフルト                      | かぶ 玉ねぎ コーン<br>パセリ キャベツ にんじん                  | パン 油                                    | 669 791             |                                                                                           |
| 17 月 | ごもくごはん<br>ぎゅうにゅう      | たまふのすましじる<br>ヘルシーバーグのみそかけ<br>おかかあえ                    | 牛乳 かまぼこ みそ<br>とうふハンバーグ<br>かつおぶし         | えのきだけ 干しいたけ<br>みつば ほうれん草 白菜                  | 五目ご飯 玉ふ 油<br>さとう                        | 622 757             | 13日<br>ほうれん草は冬においしい野菜で、鉄分やビタミンが多くふくまれています。お米のムースには、愛知県でとれたお米が使われています。                     |
| 18 火 | ごはん<br>ぎゅうにゅう         | にくじゃが<br>だいずとごきかなのごまがらめ<br>みかん                        | 牛乳 豚肉 大豆 田作り                            | にんじん 玉ねぎ<br>こんにやく グリンピース<br>みかん              | ご飯 じゃがいも さとう<br>油 でんぶん ごま               | 694 855             |                                                                                           |
| 19 水 | ミニロールパン<br>ぎゅうにゅう     | やきそば<br>えびしゅうまい(小2コ、中3コ)<br>あんりんフルーツ                  | 牛乳 豚肉 いか<br>えびしゅうまい                     | キャベツ 玉ねぎ しょうが<br>にんじん みかん パイン<br>黄桃          | パン 焼きそば 油<br>杏仁どうふ                      | 715 879             | 14日<br>かぶは春の七草のひとつで「すずな」ともいわれます。春の七草は、せり・なす・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな・すずしろ(大根)の七つです。            |
| 20 木 | ごはん<br>ぎゅうにゅう         | ぎゅうにゅういりぶたじる<br>にくだんご 2コ<br>ひじきのいために コーヒーぎゅうにゅうのもと    | 牛乳 豚肉 とうふ みそ<br>きんぴら肉団子 ひじき<br>ツナ(まぐろ)  | 大根 にんじん ごぼう<br>ねぎ コーン                        | ご飯 じゃがいも さとう<br>コーヒー牛乳のもと               | 689 830             |                                                                                           |
| 21 金 | りんごパン<br>ぎゅうにゅう       | ミネストローネ オムレツ<br>はなやさいサラダ(ドレッシング)<br>ヨーグルト             | 牛乳 ウインナー<br>オムレツ ヨーグルト<br>ささみオイルづけ      | 玉ねぎ にんじん パセリ<br>キャベツ トマト<br>ブロッコリー カリフラワー    | りんごパン マカロニ<br>ごまドレッシング                  | 657 790             | 18日<br>大豆と小魚のごまがらめの小魚は、おせち料理にも入っている田作りです。田作りは「かたくちいわし」の幼魚の事で、豊作を願って食べられています。              |
| 24 月 | ごはん<br>ぎゅうにゅう         | すいとんじる<br>さけのしおやき<br>のざわなのつけもの                        | 牛乳 とり肉 油あげ<br>さけ                        | 大根 白菜 ごぼう ねぎ<br>干しいたけ<br>のざわなづけ              | ご飯 すいとん 油                               | 576 746             |                                                                                           |
| 25 火 | むぎごはん<br>ぎゅうにゅう       | ひきずり<br>きりぼしだいこんのおひたし<br>あつやきたまご ココアぎゅうにゅうのもと         | 牛乳 名古屋コーチン<br>焼きどうふ かまぼこ<br>ツナ(まぐろ) 厚焼卵 | こんにやく にんじん 白菜<br>しめじ こしほねぎ コーン<br>切干大根 ほうれん草 | 麦ご飯 さとう 油<br>ごま油 ココア牛乳のもと               | 699 850             | 19日<br>毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。                                                         |
| 26 水 | こめこパン<br>ぎゅうにゅう       | ホタテのシチュー<br>コーンコロッケ<br>いんげんのソテー いちご                   | 牛乳 ほたて貝柱<br>スキムミルク ベーコン                 | 玉ねぎ にんじん パセリ<br>いんげん いちご                     | 米粉パン じゃがいも<br>小麦粉 バター 油<br>コーンコロッケ      | 690 850             | 20日<br>牛乳入り豚汁は、布袋小学校の応募献立です。                                                              |
| 27 木 | ごはん<br>ぎゅうにゅう         | にみそ<br>なばなのほねぶとあえ<br>あいちみかんかんてん                       | 牛乳 豚肉 うずら卵<br>生あげ みそ<br>ちりめんじゃこ         | 大根 にんじん こんにやく<br>ねぎ 菜花 もやし<br>みかん寒天          | ご飯 里いも さとう                              | 628 775             | 21日<br>ブロッコリーとカリフラワーは、花(つぼみ)の部分を食べる野菜で、花野菜といえます。カリフラワーは、白色のものが一般的ですが、黄色や紫色をしたものもあります。     |
| 28 金 | (小)きしめん<br>ぎゅうにゅう     | きしめんのしる<br>わかさぎフライ<br>ブロッコリーのごまあえ ういろう                | 牛乳 とり肉 かまぼこ<br>油あげ わかさぎからあげ             | にんじん 干しいたけ<br>ねぎ ブロッコリー                      | きしめん さとう ごま<br>油 ういろう                   | 545                 |                                                                                           |
|      | (中)きしめん<br>ぎゅうにゅう     | きしめんのしる<br>わかさぎフライ ブロッコリーのごまあえ<br>A ういろう<br>B おにまんじゅう | 牛乳 とり肉 かまぼこ<br>油あげ わかさぎからあげ             | にんじん 干しいたけ<br>ねぎ ブロッコリー                      | きしめん さとう ごま<br>油<br>ういろう<br>おにまんじゅう     | 626<br>676          | 1月24日から30日は、全国学校給食週間です。愛知県で食べられている郷土料理や地域でとれる産物を献立にとり入れました。                               |
|      | 31 月                  | わかめごはん<br>ぎゅうにゅう                                      | かきたまじる<br>とりにくのからあげ<br>そくせきづけ           | 牛乳 卵 かまぼこ<br>とり肉                             | えのきだけ にんじん<br>ねぎ しょうが にんにく<br>白菜 きゅうりづけ | わかめご飯 でんぶん<br>小麦粉 油 | 665 803                                                                                   |

\*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

## 感謝して食べましょう

毎日の給食は、たくさんの人たちの手によって作られています。どんな人たちがかわっているのかな？



給食当番さん



調理員さん



献立を立てる人



牛乳屋さん



パン屋さん



八百屋さん

残さずに食べること、好ききらいしないこと、食器をていねいにあつかうことも給食を作ってくれる人たちに感謝することになります。まわりの人に対する思いやりの心を大事にして、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

また、「いただきます」「ごちそうさまでした」のあいさつもしましょうね。

給食センターからのお願い

わざと曲げたのかなと思えるスプーンが給食センターに返ってくる時があります。スプーンを曲げてしまうと、使いにくくなるだけでなく、その部分が弱くなり折れやすくなります。絶対にしないでください。

### ～応募献立～

・献立紹介(20日)  
「牛乳入り豚汁」

味噌を加えると、油っぽさが抑えられ、牛乳を加えることでマイルドな味になります。

布袋小学校の応募献立です。