



平成 23 年 2 月分 献立表

江南市南部学校給食センター

日 曜	献立名	献立内容	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 火	むぎごはん ぎゅうにゅう	マーボー豆腐 えびしゅうまい(小2コ 中3コ) いよかん	牛乳 豆腐 豚ひき肉 みそ えびしゅうまい	にんじん たまねぎ しょうが にんにく ねぎ いよかん	麦ご飯 さとう ごま油 でんぶん	677	865	今月は、卵・豚肉・小松菜・にんじん・ねぎ パセリ・ほうれん草・にら・かぶ・はくさいが 愛知県産です。
2 水	クロールパン ぎゅうにゅう	ポトフ ごみハンバーグ ブロッコリー(マヨネーズ) ヨーグルト	牛乳 フランフルト ハンバーグ ヨーグルト	キャベツ にんじん かぶ パセリ ブロッコリー たまねぎ	パン じゃがいも さとう マヨネーズ	723	937	2日 ポトフは、肉やソーセージと大きく切った にんじんやたまねぎ、かぶなどの野菜を 煮込んだフランスの家庭料理です。 ポトフとは、「火にかけたなべ」という意味 があるそうです。
3 木	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたじる いわしのかばやき なばなのくるみあえ せつぶんまめ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ いわし 節分豆	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ なばな にんじん	ご飯 さといも でんぶん 油 さとう くるみ	679	844	3日 今日は節分にちなんで献立です。 季節の変わり目は病気にかりやすいの で、その悪い鬼(病氣)を追い払うために 豆まきをします。豆まきには煎った大豆を 使います。
4 金	クロスロールパン ぎゅうにゅう	カリフラワーのシチュー やきフランクフルト コーンといんげんのソテー	牛乳 ベーコン スキムミルク フランクフルト	たまねぎ にんじん カリフラワー パセリ いんげん コーン	パン じゃがいも 油 小麦粉 パター	767	896	9日 今日のクロックは、かぼちゃと大豆が入っ ています。
7 月	ごはん ぎゅうにゅう	とうふのごもくじる みそカツ(あまみそ) たくあんあえ	牛乳 豆腐 かまぼこ トンカツ 甘みそ	にんじん ねぎ 干しいたけ たくあん キャベツ 菜飯の素	ご飯 油	628	780	10日 大根とにらのピリ辛中華スープは、宮田 中学校の応募献立です。
8 火	(小)ごはん ぎゅうにゅう (中)ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが さわらのてりやき おかかあえ にくじゃが さんまのみぞれに おかかあえ	牛乳 牛肉 さわら 花かつお 牛乳 牛肉 花かつお さんまのみぞ煮	にんじん たまねぎ こんにやく 枝豆 もやし ほうれん草 にんじん たまねぎ こんにやく 枝豆 もやし ほうれん草	ご飯 じゃがいも さとう 油 ご飯 じゃがいも さとう 油	682	812	15日 発芽玄米は、白米よりビタミンやミネラル が多い玄米を発芽させ、消化と味がよ くなっています。食物せんいも多いので、 おなかの調子もよくなります。
9 水	しらたまうどん ぎゅうにゅう	カレーうどん まめとかぼちゃのコロッケ なばなのソテー	牛乳 豚ひき肉 ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが なばな コーン	白玉うどん 油 豆とかぼちゃのコロッケ	789	903	16日 給食の人気メニューの焼きそばですが、 いつごろから食べられていたのでしょうか。 昔の焼きそばの味つけは、塩、しょうゆ だったようで、ソースとキャベツたっぷりの 焼きそばが一般的になったのは、今から 60年くらい前からのようです。
10 木	むぎごはん ぎゅうにゅう	だいこんとにらのピリからちゅうかスープ かにたま こふきいも(マヨネーズ)	牛乳 とり肉 かにたま 青のり	だいこん にんじん 干しいたけ にら ねぎ しょうが	麦ご飯 ごま油 でんぶん じゃがいも マヨネーズ	562	700	18日 えびカツバーガーは、サンドイッチパンズ パンにえびカツとキャベツ、タルタルソース をはさんで食べましょう。
14 月	(小)ごはん ぎゅうにゅう (中)ごはん ぎゅうにゅう	ちくぜんに さんまのみぞれに りんご ココアぎゅうにゅうのもと ちくぜんに さわらのてりやき りんご ココアぎゅうにゅうのもと	牛乳 とり肉 はんべん うずら卵 さんまのみぞ煮 牛乳 とり肉 はんべん うずら卵 さわら	こんにやく れんこん にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ りんご こんにやく れんこん にんじん たけのこ ごぼう 干しいたけ りんご	ご飯 油 さとう ココア牛乳の素 ご飯 油 さとう ココア牛乳の素 でんぶん	686	860	19日 毎月19日は「食育の日～おうちでごはん の日～」です。
15 火	はつがげんまいごはん ぎゅうにゅう	ハヤシライス はなやさいのサラダ(ドレッシング) キャンディーチーズ(小2コ 中3コ)	牛乳 豚肉 生クリーム ささみオイル漬 チーズ	たまねぎ にんじん コーン エリンギ トマト グリンピース ブロッコリー カリフラワー	発芽玄米ご飯 じゃがいも 油 さとう ドレッシング	685	859	22日 はるかは、皮の色がレモン色をしているの で醃つぽうに見えますが、みずみずしく あま味のあるのが特徴です。
16 水	ミニロールパン ぎゅうにゅう	やきそば ベーコンエッグ フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 いか ベーコンエッグ ヨーグルト	キャベツ たまねぎ にんじん しょうが みかん 黄桃 パイン	パン 焼きそば 油 さとう ゼリー	706	870	23日 小学校は、セレクト給食です。 カステラは、メープルシロップのはいった カステラです。
17 木	ごはん ぎゅうにゅう	のっぺいじる さばのぎんがみやき ごまあえ	牛乳 とり肉 さばの銀紙焼き	だいこん にんじん こんにやく ねぎ はくさい ほうれん草	ご飯 さといも ごま さとう でんぶん	592	738	25日 キウイの産地というところ、ニュージーランドを 思い浮かべる人が多いと思いますが、 日本でもキウイをつくっています。 国産のキウイは、12月～4月が食べごろ で、今日は国産のキウイです。
18 金	サンドイッチパンズパン ぎゅうにゅう	えびカツバーガー (えびカツ キャベツソテー タルタルソース) じゃがいもとベーコンのスープ プリン	牛乳 ベーコン えびカツ	たまねぎ にんじん コーン パセリ キャベツ	パン じゃがいも 油 タルタルソース プリン	757	846	28 月 すきやき しろみぎかなのアーモンドあげ きゅうりづけ
21 月	ごはん ぎゅうにゅう	たまごかいばしらのスープ いかフリッター(小2コ 中3コ) みそきんぴら	牛乳 貝柱 卵 みそ いかフリッター ちくわ とり肉	たまねぎ にんじん ねぎ ごぼう	ご飯 でんぶん 油 さとう ごま油 ごま	616	802	
22 火	ごはん ぎゅうにゅう	かんとんご とうふだんご(小2コ 中3コ) はるか	牛乳 豚肉 はんべん うずら卵 豆腐団子 昆布	だいこんこんにやく にんじん はるか	ご飯 さといも さとう	636	815	
23 水	(小)ちゅうかめん ぎゅうにゅう (中)ちゅうかめん ぎゅうにゅう	とんこつしょうゆラーメン からあげ ナムル A カステラ B りんごゼリー	牛乳 豚肉 ハム とり肉	たけのこ はくさい にんにく にんじん ねぎ もやし しょうが	中華めん ごま ごま油 でんぶん 小麦粉 油 さとう カステラ りんごゼリー	784 764	897	
24 木	ごはん ぎゅうにゅう	みそじる コーヒーぎゅうにゅうのもと ささかまぼこのみそあげ ひじきのために (小1～3年1コ 4～6年2コ 中2コ)	牛乳 豆腐 油揚げ 青のり みそ 煮干粉 ひじき ささかまぼこ とりひき肉	えのきだけ ねぎ だいこん にんじん	ご飯 油 さとう コーヒー牛乳の素 小麦粉	599	748	
25 金	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	だいたいのインドに ツナサラダ(ごまドレッシング) キウイ	牛乳 大豆 豚肉 ツナ(まぐろ)	たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜 コーン キウイ	パン じゃがいも 油 ごまドレッシング	685	891	
28 月	ごはん ぎゅうにゅう	すきやき しろみぎかなのアーモンドあげ きゅうりづけ	牛乳 牛肉 焼き豆腐 かまぼこ 自身魚のアーモンド揚げ	こんにやく しめじ にんじん はくさい 越津ねぎ きゅうり漬	ご飯 油 さとう	679	845	

*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 19回

食物せんいって何?

体の中で消化されない食べ物の成分の名前です。
新しい栄養素ともいわれています。

はたらく

- ・体にとってよくないものを体の外に出す
 - ・お腹の調子を整える
 - ・生活習慣病など
- たくさんの病気の予防



食物せんいたっぷりの食べ物



2月の給食 食物せんいたっぷり献立☆

- 3日 (木) ごはん 牛乳 ぶた汁
いわしのかば焼き
なばなのくるみあえ 節分豆
- 9日 (水) 白玉うどん 牛乳
カレーソース
豆とかぼちゃのコロッケ
なばなのソテー
- 25日 (金) ミルクロールパン 牛乳
大豆のインド煮 ツナサラダ
キウイフルーツ

～応募献立～
献立紹介(10日)

「大根とにらの
ピリ辛中華スープ」

大根を使って、今の
季節にぴったりの
あたたかいスープ
にしました。

宮田中学校の
応募献立です。