



# 平成21年10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 木	クロスロールパン たまごとかいばしらのスープ フランクフルト コーンのいためぞえ ぎゅうにゅう	牛乳 貝柱 卵 フランクフルト ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ コーントマト	パン でんぶん さとう バター 油	702	814	今月は豚肉・小松菜・みつば・ねぎ・ブロッコリー・れんこん・卵が愛知県産です。下旬に使う大根は、江南市産です。
2 金	わかめごはん とりにくさいのキムチじる とりにくさいのたまごのたまごがらめ おつきみゼリー ぎゅうにゅう	大豆 豚肉 みそ とり肉 牛乳 わかめ	大根 にんじん ごぼう 白菜キムチ ねぎ 生姜	ご飯 小麦粉 でんぶん さとう 油 ごま 里いも お月見ゼリー	739	908	2日 3日(土)はお月見です。給食では、お月見ゼリーをつけました。
5 月	(小)ごはん ちくぜんに さばのしおやき なし ぎゅうにゅう	牛乳 とり肉 はんぺん さば	こんにやく れんこん ごぼう にんじん たけのこ 干しいたけ 梨	ご飯 さとう 油	638	820	5日 筑前煮は、油でとり肉、ごぼう、れんこんなどを炒めてから、さとうとしょうゆで煮込んだ料理です。昔、九州の福岡を筑前と呼び、その地方でよく作られていたので、筑前煮と言われます。
6 火	しらたまうどん かまぼこ さつまいもコロッケ さつまいもたまごのいためもの ぎゅうにゅう	牛乳 とり肉 かまぼこ 油揚げ いり卵	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜	白玉うどん 油 でんぶん さつまいもコロッケ さとう ごま ごま油	682	803	7日 手巻きご飯は、のりにご飯をのせ、いかスティックや二色漬を巻いて食べましょう。
7 水	ごはん てまきごはん(イカスティック 小2コ 中3コ) (にしよつけ のり) ゆばのすいもの ぎゅうにゅう	牛乳 ゆば かまぼこ 豆腐 イカスティック のり	にんじん えのきたけ みつば たまねぎ きゅうり たくあん	ご飯 油 ごま	541	702	14日 さばやさんまなどの背中の青い魚は、血液をきれいにし、頭の働きをよくするDHAやEPAを多く含んでいます。秋になると脂がのって、よりおいしくなります。
8 木	ミルクロールパン きのこのブラウンシチュー ごぼうサラダ(ドレッシング) ブルーベリージャム ぎゅうにゅう	牛乳 豚肉 生クリーム タナ(まぐろ)	たまねぎ にんじん ごぼう エリンギ しいたけ コーン グリーンピース きゅうり	パン じゃがいも 油 ドレッシング ごま ブルーベリージャム	703	909	16日 のっぺい汁は、とり肉とにんじん、大根などの野菜をたっぷり入れた汁です。汁まで残さず食べられるように、とろみがついてあります。ぬらりとしたことを意味する「ぬっぺ」がなまって「のっぺ汁」と呼ばれるようになったとも言われています。
9 金	ごはん けんちんじる あじのフリッター 小2コ 中3コ きりぼしだいこんのベーコンに ぎゅうにゅう	牛乳 とり肉 豆腐 あじのフリッター ベーコン	こんにやく 大根 にんじん ごぼう ねぎ 切干大根	ご飯 油 さとう	631	825	19日 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。家族みんながそろって食事をすると、会話がはずんで、おいしく食べられます。
13 火	ごもくごはん みそじる かれいフライのごまだれ ブロッコリー(マヨネーズ) ヨーグルト ぎゅうにゅう	牛乳 豆腐 油揚げ わかめ みそ とり肉 かれいフライ ヨーグルト	ねぎ たまねぎ ごぼう ブロッコリー にんじん たけのこ 干しいたけ	ご飯 油 さとう ごま マヨネーズ	730	898	22日 「さつまいもと豚肉の酢豚風」は、門弟山小学校の応募献立です。さつまいもには、腸の働きを整える食物せんいが多く含まれています。風邪などから体を守ってくれるビタミンCも多く含まれます。
14 水	(小)ごはん おやこに さんまのぎんがみやき ごまあえ ぎゅうにゅう	牛乳 とり肉 かまぼこ 卵 さんまの銀紙焼	たまねぎ にんじん 干しいたけ ねぎ ほうれん草 もやし	ご飯 さとう ごま ねりごま	687	823	27日 パンにチキンの照り焼きとスライスチーズをはさんで食べましょう。中学校は、セレクト給食です。チキンの照り焼き、またはえびカツをパンにはさんで食べましょう。秋の味覚を代表する「栗」ですが、主な産地は茨城、熊本、愛媛などです。栗の主な成分はでんぶんですが、ビタミンB1・B2・Cなどやカリウム・鉄分などのミネラルもバランスよく含まれています。
15 木	ミニロールパン やきそば しゅうまい 小2コ 中3コ ちゅうかふうフルーツミックス ぎゅうにゅう	牛乳 豚肉 いか ポークしゅうまい 牛乳寒天	キャベツ たまねぎ にんじん 生姜 黄桃 パイン みかん	パン やきそば 油	671	826	28日 三色どんぶりは、ご飯に具をのせて食べましょう。
16 金	ごはん のっぺいじる あつやきたまご ひじきのいため ぎゅうにゅう	牛乳 とり肉 厚焼き卵 ひじき 豚ひき肉	大根 にんじん ねぎ こんにやく	ご飯 里いも でんぶん さとう 油	555	696	
19 月	むぎごはん だいこんカレー コールスローサラダ(ドレッシング) ふくじんづけ ぎゅうにゅう	牛乳 豚ひき肉 みそ ハム	大根 たまねぎ にんじん キャベツ コーン チンゲン菜 福神漬	麦ご飯 油 ドレッシング	635	791	
20 火	りんごパン コーンスープ れんこんハンバーグ ふんこんハンバーグ きゅうにゅう	牛乳 ベーコン スキムミルク 青のり れんこんハンバーグ	りんご たまねぎ コーン にんじん パセリ 生姜	パン 小麦粉 バター 油 さとう でんぶん じゃがいも 栗	679	848	
21 水	ごはん じゃがいものうまに ささかまぼこのいそあげ 小1コ 中2コ とさあえ ぎゅうにゅう	牛乳 牛肉 ちくわ ささかまぼこ かつおぶし 青のり	こんにやく にんじん たまねぎ 干しいたけ 白菜	ご飯 さとう 油 小麦粉 じゃがいも	613	817	
22 木	ちゅうかめん しょうゆラーメン さつまいもとぶたにくのすぶたふう パイン ぎゅうにゅう	牛乳 焼き豚 豚肉	にんじん たけのこ 白菜 もやし ねぎ 生姜 パイン	中華めん 小麦粉 でんぶん 油 さとう さつまいも	662	766	
23 金	ごはん はっほうさい しろごまつね 小2コ 中3コ りんご ぎゅうにゅう	牛乳 豚肉 いか うずら卵 白ごまつね りんご	たけのこ 干しいたけ 白菜 たまねぎ にんじん りんご	ご飯 油 ごま油 でんぶん	676	865	
26 月	むぎごはん ぎゅうにゅう	牛乳 牛肉 かまぼこ サーモンフライ	こんにやく にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ	麦ご飯 さとう 油 ココア牛乳の素	677	762	
27 火	(小)サンドイッチハンズパン くりのシチュー チキンのてりやき スライスチーズ やさいゼリー ぎゅうにゅう	牛乳 ベーコン 生クリーム スライスチーズ チキンの照り焼き	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン	パン 油 小麦粉 バター 野菜ゼリー じゃがいも 栗	849	1011	
27 火	(中)サンドイッチハンズパン くりのシチュー スライスチーズ やさいゼリー A.チキンのてりやき B.えびカツ(タルタルソース) ぎゅうにゅう	牛乳 ベーコン 生クリーム スライスチーズ チキンの照り焼き えびカツ	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン	パン 油 小麦粉 じゃがいも バター 栗 野菜ゼリー 油 タルタルソース	1011	1191	
28 水	ごはん さんしょくどんぶり とうふのごもくじる いわしのかんろくに 小1コ 中2コ ぎゅうにゅう	牛乳 いり卵 さけ とり肉 豆腐 かまぼこ いわしの甘露煮	いんげん にんじん ねぎ	ご飯 さとう	554	708	
29 木	バターロールパン チキンピーズ ゆでぶたのごまだれあえ ヨーグルトチーズ ぎゅうにゅう	牛乳 大豆 とり肉 生クリーム 豚肉 ヨーグルトチーズ	にんじん たまねぎ トマト キャベツ コーン きゅうり	パン 油 じゃがいも ごま さとう ねりごま	688	912	
30 金	わかめごはん かんどう れんこんチップ みかん ぎゅうにゅう	牛乳 わかめ 豚肉 うずら卵 はんぺん 昆布	大根 こんにやく れんこん みかん	ご飯 里いも さとう 油	627	774	

\*材料の都合で、献立を変更する場合があります。

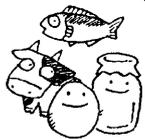
給食実施回数 21回

## 好ききらいしていませんか？

みなさんは、食べ物を好ききらいなく食べていますか？給食の様子を見ていると、魚や野菜を使った料理を残す人が多いようです。

野菜や魚は「健康の主役」といってもいいほど、みなさんの体に大切な食べ物です。食欲の秋です。なんでも食べて毎日元気にすごしましょう！

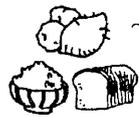
### 赤のグループ食べもの



～肉・魚・卵・牛乳・大豆など～

体の中で、血や肉・骨になります。

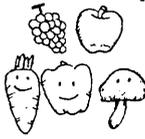
### 黄色のグループ食べもの



～ごはん・パン・めん・いもなど～

体や頭を動かすための力のもとになります。

### 緑のグループ食べもの

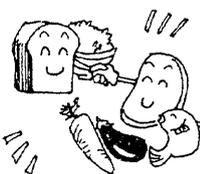


～野菜・果物・きのこなど～

病気にかかりにくくなったり、おなかの中をきれいにしたりと、体の調子を整えてくれます。



この3つの食品のグループは、どれも体の中で大切な働きをします。好ききらいをしないで、バランスよく食べるようにしましょう。



### ～ 応募献立～

献立紹介(22日)  
『さつまいもと豚肉の酢豚風』

秋においしく食べられるさつまいもを酢豚風に味付けしました。たくさん食べてください。

門弟山小学校の応募献立です