

平成22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	主な材料とそのはたらき	エネルギー(kcal)		メッセージ		
			小	中			
1月	ごはん ぎゅうにゅう	のっぺいじる いかフライのごまみそかけ ブロッコリー(マヨネーズ)	牛乳 とり肉 みそ いかフライ	だいこん にんじん こんにやく ねぎ ブロッコリー しょうが	ご飯 さといも 油 さとう ごま でんぶ マヨネーズ	659 820	今月は、小松菜・チンゲン菜・にんじん (下旬)・ねぎ・ブロッコリー・ほうれん草・ カリフラワー・キャベツ・れんこん・いよか ん・いちご・ぼんかん・卵が愛知県産です。 にんじん(中旬まで)・なばなは江南市産 です。 2月はみかんの仲間がおいしい季節です。 今月は、デコポン、はるか、いよかん、ボン カンが給食に登場します。
2火	ソフトめん ぎゅうにゅう	ミートソース コーンとかいばしらのいためもの いよかん	牛乳 豚ひき肉 ベーコン 貝柱(イタヤ貝)	たまねぎ にんじん トマト コーン いんげん いよかん	ソフトめん 油 バター	710 906	3日 今日は節分にちなんだ献立です。 季節の変わり目には病気にかかりやすいの 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。
3水	ごはん ぎゅうにゅう	みそしる 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 豆腐 油揚げ わかめ みそ 節分豆 いわし	ねぎ だいこん なばな にんじん	ご飯 油 さとう くるみ でんぶ	656 817	4日 ビビンバは、ご飯にのせて食べましょう。
4木	ごはん ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ ビビンバ りんごヨーグルト	牛乳 豚肉 いか 牛肉 短冊卵 りんごヨーグルト	にんじん たまねぎ 白菜 ねぎ 干しいたけ にんにく たけのこ もやし ほうれん草	ご飯 でんぶ 油 ごま さとう ごま油	649 799	5日 納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵 させてつくります。たんぱく質が多いほか、 ビタミンB2やカルシウム・鉄分・食物せん いなども多くふくんでいます。 疲労回復や整腸作用、動脈硬化やがん の予防など様々な体によい働きが納豆に はあると言われています。
5金	バターロールパン ぎゅうにゅう	だいたいのインドに はなやさいのサラダ(ドレッシング) かたぬきチーズ	牛乳 豚肉 大豆 ささみオイル漬け チーズ	たまねぎ にんじん カリフラワー ブロッコリー キャベツ	パン 油 ドレッシング じゃがいも	732 951	6日 納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵 させてつくります。たんぱく質が多いほか、 ビタミンB2やカルシウム・鉄分・食物せん いなども多くふくんでいます。 疲労回復や整腸作用、動脈硬化やがん の予防など様々な体によい働きが納豆に はあると言われています。
8月	ごはん ぎゅうにゅう	みそけんちんじる きんぴらごぼう なっとう	牛乳 とり肉 豆腐 油揚げ ちくわ みそ わかめ 牛肉 納豆	だいこん にんじん ねぎ しょうが ごぼう	ご飯 ごま油 ごま さとう	599 760	7日 納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵 させてつくります。たんぱく質が多いほか、 ビタミンB2やカルシウム・鉄分・食物せん いなども多くふくんでいます。 疲労回復や整腸作用、動脈硬化やがん の予防など様々な体によい働きが納豆に はあると言われています。
9火	ごはん ぎゅうにゅう	なまあげのちゅうかに とりこんのねぎソース パイン	牛乳 豚肉 生揚げ うずら卵 とり肉	たけのこ たまねぎ 白菜 にんじん 干しいたけ しょうが バイン ねぎ	ご飯 油 ごま油 でんぶ 小麦粉 さとう	806 996	8日 納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵 させてつくります。たんぱく質が多いほか、 ビタミンB2やカルシウム・鉄分・食物せん いなども多くふくんでいます。 疲労回復や整腸作用、動脈硬化やがん の予防など様々な体によい働きが納豆に はあると言われています。
10水	サンドイッチパンズハン ぎゅうにゅう	えびカツバーガー (えびカツ・キャベツソース・タルタルソース) コーンスープ	牛乳 ベーコン スキムミルク えびカツ	コーン たまねぎ にんじん ハセリ キャベツ	ハン 油 バター タルタルソース 小麦粉	827 923	9日 納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵 させてつくります。たんぱく質が多いほか、 ビタミンB2やカルシウム・鉄分・食物せん いなども多くふくんでいます。 疲労回復や整腸作用、動脈硬化やがん の予防など様々な体によい働きが納豆に はあると言われています。
12金	(小)ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが さんまのみぞれに デコポン	牛乳 牛肉 ちくわ さんまのみぞれ煮	にんじん たまねぎ こんにやく デコポン	ご飯 さとう 油 じゃがいも	685	10日 納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵 させてつくります。たんぱく質が多いほか、 ビタミンB2やカルシウム・鉄分・食物せん いなども多くふくんでいます。 疲労回復や整腸作用、動脈硬化やがん の予防など様々な体によい働きが納豆に はあると言われています。
	(中)ごはん ぎゅうにゅう	にくじゃが さわらのてりやき デコポン	牛乳 牛肉 ちくわ さわら	にんじん たまねぎ こんにやく デコポン	ご飯 さとう 油 でんぶ じゃがいも	835	11日 納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵 させてつくります。たんぱく質が多いほか、 ビタミンB2やカルシウム・鉄分・食物せん いなども多くふくんでいます。 疲労回復や整腸作用、動脈硬化やがん の予防など様々な体によい働きが納豆に はあると言われています。
15月	ごはん ぎゅうにゅう	キムチなべ たくあんあえ メヒカリフライ 小2コ 中3コ (ソース) コーヒーぎゅうにゅうのもと	牛乳 豚肉 豆腐 メヒカリフライ	白菜 にんじん ねぎ しめじ 白菜キムチ キャベツ たくあん 栗飯の素	ご飯 油 ごま コーヒー牛乳の素	593 757	12日 納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵 させてつくります。たんぱく質が多いほか、 ビタミンB2やカルシウム・鉄分・食物せん いなども多くふくんでいます。 疲労回復や整腸作用、動脈硬化やがん の予防など様々な体によい働きが納豆に はあると言われています。
16火	(小)ごはん ぎゅうにゅう	だんごこじる さわらのてりやき ひじきのいために	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さわら ひじき 大豆 とりひき肉 油揚げ	コーン にんじん ねぎ ごぼう	ご飯 バター さとう 油 でんぶ じゃがいも	694	13日 納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵 させてつくります。たんぱく質が多いほか、 ビタミンB2やカルシウム・鉄分・食物せん いなども多くふくんでいます。 疲労回復や整腸作用、動脈硬化やがん の予防など様々な体によい働きが納豆に はあると言われています。
	(中)ごはん ぎゅうにゅう	だんごこじる さんまのみぞれに ひじきのいために	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さんまのみぞれ煮 ひじき とりひき肉 油揚げ 大豆	コーン にんじん ねぎ ごぼう	ご飯 バター さとう 油 ごま じゃがいも	827	14日 納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵 させてつくります。たんぱく質が多いほか、 ビタミンB2やカルシウム・鉄分・食物せん いなども多くふくんでいます。 疲労回復や整腸作用、動脈硬化やがん の予防など様々な体によい働きが納豆に はあると言われています。
17水	りんごパン ぎゅうにゅう	ポトフ にこみハンバーグ こざかな	牛乳 フランクフルト ハンバーグ 小魚(いわし)	にんじん キャベツ たまねぎ りんご	ハン じゃがいも さとう	635 801	15日 納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵 させてつくります。たんぱく質が多いほか、 ビタミンB2やカルシウム・鉄分・食物せん いなども多くふくんでいます。 疲労回復や整腸作用、動脈硬化やがん の予防など様々な体によい働きが納豆に はあると言われています。
18木	ごはん ぎゅうにゅう	みそおでん れんこんチップ はるか	牛乳 とり肉 うずら卵 ひじき入りはんぺん みそ 昆布	にんじん だいこん こんにやく はるか れんこん	ご飯 さとう 油 さといも	622 773	16日 納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵 させてつくります。たんぱく質が多いほか、 ビタミンB2やカルシウム・鉄分・食物せん いなども多くふくんでいます。 疲労回復や整腸作用、動脈硬化やがん の予防など様々な体によい働きが納豆に はあると言われています。
19金	ミニロールパン ぎゅうにゅう	やきそば ミートボール 小2コ 中3コ フルーツのヨーグルトあえ	牛乳 豚肉 いか ミートボール ヨーグルト	キャベツ たまねぎ しょうが バイン みかん 黄桃 にんじん	パン 油 焼きそば さとう	677 827	17日 納豆は蒸した大豆に納豆菌をつけ、発酵 させてつくります。たんぱく質が多いほか、 ビタミンB2やカルシウム・鉄分・食物せん いなども多くふくんでいます。 疲労回復や整腸作用、動脈硬化やがん の予防など様々な体によい働きが納豆に はあると言われています。
22月	ごはん ぎゅうにゅう	かきたまじる さばのざんがみやき こまつなのごまあえ ココアぎゅうにゅうのもと	牛乳 とり肉 卵 かまぼこ わかめ さばの照り焼き	にんじん ねぎ 小松菜 もやし 干しいたけ	ご飯 ごま さとう でんぶ ねりごま ココア牛乳の素	644 767	18日 はるか、皮の色がレモン色をしているの で焼くそうに見えますが、みずみずしく甘 味のあるのが特徴です。
23火	むぎごはん ぎゅうにゅう	カツカレーライス(ロースカツ) きりぼしだいこんサラダ(マヨネーズ)	牛乳 牛肉 ロースカツ(豚肉)	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース りんご 切干だいこん	麦ご飯 油 じゃがいも ごま油 マヨネーズ	770 952	19日 毎月19日は「食育の日～おうちでごはん の日～」です。
24水	(小)しらたまうどん ぎゅうにゅう	やさしいたっぷりみそにこみうどん A. あげはんぺん B. かぼちゃコロッケ	牛乳 豚肉 みそ はんぺん	にんじん だいこん ねぎ ぼんかん	白玉うどん さといも でんぶ 油	598	20日 「きりぼしだいこんサラダ」は、古知野北小 学校の応募献立です。
	(中)しらたまうどん ぎゅうにゅう	やさしいたっぷりみそにこみうどん ぼんかん あげはんぺん	牛乳 豚肉 みそ はんぺん	にんじん だいこん ねぎ ぼんかん	白玉うどん さといも でんぶ 油	694	21日 「野菜たっぷりみそ煮込みうどん」は、西部 中学校の応募献立です。 小学校のセレクト給食です。
25木	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーたいこん えびしゅうまい 小2コ 中3コ いちご 小2コ 中2コ	牛乳 豚ひき肉 みそ えびしゅうまい	だいこん たけのこ ねぎ しょうが にんにく いちご	ご飯 さとう ごま油 でんぶ	626 807	22日 「野菜たっぷりみそ煮込みうどん」は、西部 中学校の応募献立です。 小学校のセレクト給食です。
26金	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	カリフラワーのシチュー ごぼうサラダ(ドレッシング) プリン	牛乳 ベーコン ツナ(まぐろ) スキムミルク プリン	たまねぎ にんじん カリフラワー パセリ ごぼう チンゲン菜 コーン	パン じゃがいも ごま 油 小麦粉 バター ドレッシング	751 960	23日 「野菜たっぷりみそ煮込みうどん」は、西部 中学校の応募献立です。 小学校のセレクト給食です。

*材料の都合で、献立を変更する場合があります。

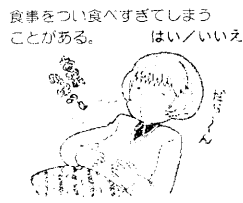
給食実施回数 19回

毎日の生活を考えよう！

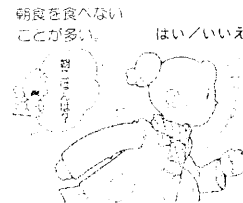
みなさんは毎日どのようにすごしていますか？下の質問に「はい／いいえ」で答えてチェックしてみましょう。



おやつを夜おそくに食べる
ことがある。 はい／いいえ



食事をつい食べすぎてしま
うことがある。 はい／いいえ



朝食を食べない
ことが多い。 はい／いいえ



味のこいものや、油っこいもの
をよく食べる。 はい／いいえ



体を動かすこと
がきらい。 はい／いいえ

「はい」が多かった人は要注意！

→ 将来、病気にかかりやすくなってしまう
ます。生活習慣を見直しましょう。

応募献立 ～献立紹介～

- ・きり干し大根サラダ(23日)：古知野北小学校
- ・野菜たっぷりみそ煮込みうどん(24日)：西部中学校

旬の野菜をたっぷり使
いました。よく味わっ
て食べましょう。