

令和5年10月分献立表

【今月の献立目標 好き嫌いをなくしバランスよく食べよう】

江南市立南部学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						エネルギー (kcal)		メッセージ
		体をつくるものになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの		小	中	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂			
		たんぱく質	無機質		ビタミン	炭水化物	脂質			
2月	ごはん ぎゅうにゅう やきそばのごまみそだれ ぶたにくとあつあげのにも きゅうりのたくあんあえ	さば みそ ぶた肉 はんぺん 生あげ	牛乳 こんぶ	にんじん	大根 こんにゃく きゅうり たくあん	ご飯 さとう でんぶん さとう	ごま油	633	814	さばは1年中とれますが、特に今の時期にとれる秋さばは脂がのっており、格別のおいしさを味わえます。今日はごまみそのたれでいただきます。
3火	ごはん ぎゅうにゅう きのこカレー ポロニアステーキ さつまいもとれんこんのマスタードあえ	とり肉 ポロニアステーキ ベーコン	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ マッシュルーム まいたけ りんご れんこん	ご飯 カレールー さつまいも	油 油 マヨネーズ	703	904	きのこには疲労回復や美肌に効果があるビタミンB群や、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。また食物繊維がたっぷりであり、お腹の調子を整えたり糖質の吸収を緩やかにしたりします。
4水	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき はくさいのうめあえ みそけんちんじる	ほっけ オイルささみ 油あげ みそ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	白菜 きゅうり 梅 ごぼう	ご飯 さとう 里いも	油 ごま油	573	724	主に北国でとれるほっけは、「北方の魚」という意味から、ほっけと呼ばれるようになったといわれています。鮮度が落ちやすいため、昔はよく干物にしたそうです。
5木	ちゅうかめん ぎゅうにゅう ごもくらーめん はるまき ちゅうかふうサラダ	焼きぶた ぶた肉	牛乳	にんじん ねぎ にんじん にら チンゲン菜	ほししいたけ 白菜 キャベツ もやし エリンギ もやし	中かめん でんぶん さとう 小麦粉 水あめ さとう	油 ごま油 ごま油	608	712	中華料理でよく見る「五目」とは、「色々な種類の」という意味があります。五目ラーメンにはにんじんや白菜など、色々な具材を入れました。
6金	ごはん ぎゅうにゅう スタミナどん きりぼしだいこんのサラダ トマトいりかきたまじる はちみつレモンゼリー	ぶた肉 オイルツナ たまご とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳	にら にんじん トマト ねぎ	玉ねぎ にんにく しょうが りんご 切りぼし大根 きゅうり ほししいたけ	ご飯 さとう でんぶん さとう でんぶん	油 油	714	895	ご飯などの炭水化物に含まれる糖質は、運動するために不可欠な栄養素です。グリコーゲンとして筋肉などに蓄えられ、運動中に消費されます。スポーツをする前後には炭水化物をとりましょう。
10火	くるロールパン ぎゅうにゅう サーモンフライのレモンソースがけ にんじんとマカロニのサラダ かぼちゃのポタージュ ブルーベリージャム	さけ さけ	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	レモン レモン 玉ねぎ	パン パン粉 小麦粉 さとう でんぶん マカロニ さとう 米粉ホワイトルー ブルーベリージャム	油 オリーブオイル	683	916	「1010」を横にすると、人の目に見えることから、10月10日は目の愛護デーと定められています。目の働きを助ける栄養素ビタミンAは、緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどに多く含まれています。
11水	ごはん ぎゅうにゅう キャベツつくねのえのきソースがけ こうやどうふのふくめに わかめじる	とり肉 かつおぶし 高野どうふ とり肉 かまぼこ とうふ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ しょうが えのきたけ こんにゃく ほししいたけ 大根	ご飯 さとう でんぶん さとう	油 油	600	763	きのこのおいしい季節がやってきました。えのきたけは淡泊にみえて、うま味が強いきのこです。今日はえのきのだしが効いたソースをつくねにかけました。
12木	ごはん ぎゅうにゅう にぎすのあおさフライ いとこに めったじる	にぎす 油あげ あずき ぶた肉 みそ	牛乳 あおさ	にんじん ねぎ	ごぼう 大根	ご飯 パン粉 小麦粉 里いも さとう さつまいも	油	617	793	今日は石川県の郷土料理の日です。石川県は山の幸と海の幸、両方に恵まれた豊かな土地です。特に海産物が豊富で、にぎすの漁獲量は全国1位を誇ります。
13金	ごはん ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご じゃがいもとちくわのうまに あおなのとさあえ	たまご ぶた肉 ちくわ かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草 ねぎ にんじん 小松菜	しいたけ しょうが 玉ねぎ こんにゃく 白菜	ご飯 さとう でんぶん じゃがいも さとう さとう	油 油	605	771	かつお節の名産地である高知県が、かつて土佐と呼ばれていたことから、かつお節の和え物を土佐和えといいます。かつお節のうま味により減塩になります。
16月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃもフライのあまみソースがけ(小2コ 中3コ) ブロッコリーのわふうサラダ こんさいぶたじる	ししゃも ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり こんにゃく ごぼう 大根	ご飯 パン粉 小麦粉 さとう でんぶん さとう	油 ごま	630	828	10月16日は、世界食料デーです。今日の給食では丸ごと食べられるししゃもをいただきます。食品の廃棄を少なくすることで、食品ロスを削減することができます。
17火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのとりそぼろあんかけ だいこんとわかめのツナあえ えびだんごじる	厚あげ とり肉 オイルツナ えびだんご とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ えのきたけ	大根 きゅうり	ご飯 さとう でんぶん さとう	油	585	761	厚揚げは豆腐を厚く切ったものをきつね色になるまで揚げたものです。体をつくるたんぱく質や骨や歯を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれています。
18水	あいこのこめパン ぎゅうにゅう ベーコンポテト はくさいのコンソメスープ ナタデココフルーツ	ベーコン とり肉	牛乳 青のり	にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ マッシュルーム みかん バイン	米粉パン じゃがいも ナタデココ	油	612	788	ナタデココはココナッツ果実の中に蓄えられたココナッツ水と呼ばれる液に、ナタ菌という酢酸菌を加えて発酵させたものです。独特の食感が特徴で、フルーツポンチやドリンクなどによく使われます。
19木	ごはん ぎゅうにゅう あいちけんさんおばいりハンバーグ こまつなのりじゃこあえ さつまじる	ぶた肉 とり肉 のり ちりめん ぶた肉 みそ	牛乳	青じそ 小松菜 にんじん ねぎ	玉ねぎ もやし 大根	ご飯 米粉パン粉 さとう でんぶん さとう さつまいも	油	620	789	大葉には殺菌効果があるため刺身や弁当の仕切りに使われたり、風味を生かして薬味として食べられたりします。愛知県は大葉の生産量が全国第1位です。
20金	ごはん ぎゅうにゅう あじのちゅうかあんかけ パンパンジーサラダ はるさめスープ	あじ オイルささみ とうふ	牛乳	にんじん チンゲン菜 ねぎ	玉ねぎ もやし 白菜 たけのこ ほししいたけ	ご飯 さとう でんぶん 米粉 さとう 春雨	油 ごま油 ごま ごま油	589	753	日本近海では約50種類ものあじが生息していますが、市場で「あじ」というと「まあじ」のことを指します。今日は野菜あんをかけていただきます。
23月	ごこくごはん ぎゅうにゅう さけとさつまいものいちじくソース ゆかりあえ とうにゅうじる	さけ ぶた肉 とうふ とうにゅう みそ	牛乳	小松菜 赤じそふりかけ にんじん ねぎ	ほししいたけ しめじ えのきたけ いちじく 白菜 大根 ごぼう こんにゃく	五こくご飯 さつまいも でんぶん 米粉	油 バター	604	782	鮭とさつま芋のいちじくソースは北部中学校の応募献立です。今が一番おいしい季節のさつま芋や鮭を、愛知県特産のいちじくを使ったソースで味付けした秋らしい一品です。
24火	ごはん ぎゅうにゅう さんしょくどん れんこんのささみあえ ふだまじる	ぶた肉 たまご オイルささみ かまぼこ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが 玉ねぎ れんこん きゅうり えのきたけ 玉ねぎ 大根	ご飯 さとう でんぶん さとう 焼きふ	ごま油 油	611	791	れんこんの旬は秋から冬で、夏から秋にかけてとれるものを新れんこんといいます。みずみずしくシャキシャキとした食感なので、サラダにぴったりです。
25水	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのねぎだれがけ きんぴらごぼう みぞれじる	ぶた肉 とり肉 油あげ	牛乳	ねぎ にんじん にんじん 小松菜	しょうが ごぼう 白菜 大根	ご飯 さとう でんぶん さとう	油 油 ごま油	595	767	豚肉には体をつくるたんぱく質の他に、ビタミンB1が豊富に含まれています。ビタミンB1は、ご飯などの炭水化物を体内でエネルギーにかえる時に使われます。
26木	しらたまうどん ぎゅうにゅう にくみそうどん ちくわのいしがきあげ(小2コ 中3コ) ゆずかあえ	ぶた肉 八丁みそ ちくわ	牛乳	にんじん ねぎ	ほししいたけ 玉ねぎ たけのこ しょうが 小麦粉	白玉うどん さとう でんぶん さとう	ごま油 ごま油	633	864	八丁みそは、岡崎城から八丁の距離にある岡崎市八帖(はっちょう)町で、江戸時代から続く2軒の老舗が伝統製法で造っているみその銘柄です。
27金	ごはん ぎゅうにゅう くりごはんのぐ さんまのかんろに つきみじる きよほう	とり肉 ちくわ さんま	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	枝豆 ごぼう 大根 ほししいたけ しょうが きよほう	ご飯 くり さとう 水あめ さとう でんぶん 白玉もち 里いも	油	702	888	日本では昔から十五夜と十三夜の2回、お月見がされてきました。十三夜は十五夜の次に美しい月が見られる日で、収穫した栗や大豆をお供えするため栗名月や豆名月とも呼ばれます。
30月	ごはん ぎゅうにゅう ユーリンチー はつぼうさい はるさめサラダ	とり肉 ぶた肉 えび いか ハム	牛乳	ねぎ にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たけのこ 白菜 玉ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし	ご飯 でんぶん さとう 米粉 でんぶん さとう 春雨 さとう	油 ごま油 油 ごま油 ごま油	726	929	中華料理は漢字を見るとどんな料理かわかります。油淋鶏(ユーリンチー)の淋は「かける(注ぐ)」という意味なので、鶏肉に油をかけて調理することがわかります。
31火	むぎごはん ぎゅうにゅう まめまめドライカレー ツナオムレツ さつまいもチップス	ぶた肉 牛肉 大豆 たまご まぐろ	牛乳	にんじん 玉ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ	さとう 小麦粉 ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆	ご飯 さとう でんぶん さつまいも	油 油	745	953	世界で食べられている豆は約70から80種類あるといわれています。日本でよく食べられている大豆は、約2000年前の弥生時代に中国から朝鮮半島を通じて日本に伝わってきたと考えられています。

● 今月は、ご飯、牛乳、大豆、豚肉、にぎす、のり、チンゲン菜、ブロッコリー、れんこん、青じそが愛知県産です。

給食実施回数 21回

● 今月は、小松菜、さつまいもが江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

食品ロスの削減に向けてできること！

作り過ぎ・注文し過ぎない
食べられる量を調理しましょう。
外食の時の注文量に注意しましょう。

偏食しない
体のために、好き嫌いなく何でも食べましょう。

買い過ぎない
家にある食材をチェックして
使い切れる分だけ買いましょう。

残っている食材から使う
期限の近いものから
使いましょう。

今月の給食費引き落とし日
10月6日(金) ※前日まで入金をお願いします。

10月は食品ロス削減月間です。日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品(料理)が、年間何万吨も発生しています。日本の大切な文化である「もったいない」の心を大切に、食品ロス削減に向けてできることを考えてみましょう。