

【寒さに負けない食事をしよう】

藤の花給食センター

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
		体をつくるもとになるもの		体の調子を整えるもの		エネルギーのもとになるもの			
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 たんぱく質	2群 乳・乳製品 小魚・海藻 無機質	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ ビタミン	5群 穀類・いも類・砂糖 炭水化物	6群 油脂・種実 脂質		
1月	ごはん ぎゅうにゅう たらのおおりのフライ こまつなのなめたけあえ ふだまじる	たら かまぼこ	牛乳 あおさ	小松菜 にんじん	なめたけ キヤベツ えのきたけ はくさい	ごはん 小麦粉 パン粉 焼きふ	556	たらは、たんぱく質が豊富で脂質は少ない、ヘルシーな魚です。あっさりした上品な味わいが特徴で、フライやムニエルなどさまざまな調理方法で食べられます。	
2火	しらたまうどん ぎゅうにゅう かきたまうどん ちくわのいしがきあげ(2コ) ひじきのおかか	とり肉 かまぼこ たまご ちくわ 油あげ かつお節	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜 にんじん	はくさい えのきたけ	白玉うどん でんぷん 小麦粉 さとう ごま油	601	ちくわはたらなどの白身魚のすり身に塩、砂糖、卵白などを加えたものを、竹の棒に塗って蒸したものです。室町時代に誕生し、江戸時代に広まりました。	
3水	ごはん ぎゅうにゅう ハンバーグのおろしソース あおなのしらすあえ さつまじる	とり肉 とり肉 油あげ みそ	牛乳 ちりめん	大根 玉ねぎ ほうれん草 にんじん 小松菜	きゅうり 大根	ごはん さとう ジャがいも でんぷん さとう さつまいも	573	しらすはいわしの稚魚で、カルシウムやたんぱく質が豊富に含まれており、丈夫な骨づくりに役立ちます。成長期の今、積極的に摂りたい食材です。	
4木	ごはん ぎゅうにゅう いかとさといものにも ほうれん草のよごし いとこじる なしゼリー	いか 油あげ みそ とり肉 とうふ	牛乳	にんじん ほうれん草 かぼちゃ にんじん 小松菜	もやし 大根	ごはん 里いも さとう さとう 小豆 なしゼリー	582	富山県では、新鮮な海産物や山の幸を活かした郷土料理が発展しました。冬は豪雪となる地域が多く、作物がとれないため、冬を越すための保存食や、冬でもとれる根菜を使った料理が受け継がれました。	
5金	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき はくさいとえのきのおひたし かぶともちのどろみじる	ぶり とり肉	牛乳	にんじん こしづねぎ	はくさい えのきたけ 大根 かぶ	ごはん さとう でんぷん さとう じゃがいももち でんぷん	567	大雪は、二十四節気のひとつで、その名の通り、平地にも本格的な雪が降り積もり始める時期を指します。冬に美味しいぶりや、体の温まるどろみ汁を味わいましょう。	
8月	ごはん ぎゅうにゅう さばのぎんがみやき やまいものあかじそあえ えびしんじよのすましじる	さば みそ えびしんじよ	牛乳	小松菜 赤じそふりかけ こしづねぎ	大根 はくさい ほししいたけ	ごはん さとう 米粉 長いも さとう	563	山いもには春掘りと秋掘りがあります。秋掘りは葉が枯れて土の中で完熟したものを11月下旬頃から12月頃にかけて収穫します。今日はさっぱりしたしそで和えました。	
9火	ごはん ぎゅうにゅう こめココロケ いりうのはな ぶたじる	おから おから とり肉 とうにゅう ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	玉ねぎ にんじん いんげん にんじん 小松菜	ごぼう こんにゃく 大根	ごはん じゃがいも さとう 米粉 でんぷん 米粉 パン粉 さとう 里いも	648	おからは卵の花とも呼ばれ、大豆から豆腐を製造する際、豆乳をしばった後に残るしぼりかすです。食物繊維が豊富なため、腸内環境をよくします。	
10水	クロスロールパン ぎゅうにゅう ミートボールのクリームに ピッチパン(スウェーデンふうベーコンボテ) ベリーヨーグルト	とり肉 とうにゅう ベーコン たまご	牛乳	にんじん パセリ 玉ねぎ	玉ねぎ キヤベツ いちご ブルーベリー パイン ラズベリー クランベリー	パン 米粉ホワイトルウ でんぷん じゃがいも でんぷん	761	今日はノーベル賞授賞式が行われるスウェーデンの献立です。スウェーデンは1年を通して気温が低く、寒い気候でも育ちやすい作物の栽培が普及しました。	
11木	ごはん ぎゅうにゅう いわしのしょうがに にくじゃが しおこんぶあえ	いわし ぶた肉	牛乳	にんじん こんにゃく	しょうが 玉ねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	ごはん さとう じゃがいも さとう	599	細切りにした昆布を、醤油や砂糖、みりんなどで煮詰め、塩をまぶして乾燥させたものが塩昆布です。料理に使われる他にも、甘味の箸休めとしても食べられています。	
12金	ごはん ぎゅうにゅう えいようまんてん! チキンいため しゅんぎくとあぶらあげのごまあえ さわにわん ココアぎゅうにゅうのもと	とり肉 油あげ ぶた肉 かまぼこ	牛乳	こしづねぎ にんじん しゅんぎく にんじん こしづねぎ	しめじ 玉ねぎ レモン もやし ほししいたけ 大根 ごぼう	ごはん でんぷん 米粉 はちみつ さとう さとう ココア牛乳のもと	588	栄養まんてん! チキン炒めは古知野西小学校の応募献立です。江南市でとれる越津ねぎを使って、ご飯のすすみ味付けを考えてくれました。鶏肉、野菜、きのこなど、栄養満点の食材が使われています。	
15月	ごはん ぎゅうにゅう ツナたまごそぼろ たくあんあえ けんちんじる のり	オイルツナ たまご とうふ 油あげ	牛乳	にんじん 小松菜	たくあん きゅうり キヤベツ こんにゃく 大根 ごぼう	ごはん さとう でんぷん	577	細かくほぐした肉や魚、卵などを炒つたものをそぼろと呼びます。その語源は「おぼろ」からきており、まとまりのないものという意味で使われたという説があります。	
16火	げんまいごはん ぎゅうにゅう ポーカカレー ひよこまめのバターいため みかん かんそうごさかな	ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ りんご コーン みかん	げんまいごはん じゃがいも カレールウ ひよこ豆 さとう でんぷん	620	食用として栽培されている豆類は数百種類あります。ひよこ豆は中東が発祥とされ、古代から地中海沿岸で栽培され、世界中に広まりました。そのまま食べたり、粉末にして加工されたりします。	
17水	わかめごはん ぎゅうにゅう わかさぎとれんこんのこしづねぎだれがけ こんにゃくのきんぴら ふゆやさいのとうにゅうじる	わかさぎ ベーコン ぶた肉 とうふ みそ とうにゅう	牛乳 わかめ	こしづねぎ ピーマン	れんこん しょうが こんにゃく 大根 はくさい	ごはん でんぷん 米粉 さとう さとう ごま油	574	わかさぎは寒冷な淡水を好み、日本でも全国各地のダム湖や淡水湖に生息しています。小ぶりなのは骨も細くて柔らかく、丸ごと食べられます。	
18木	ごはん ぎゅうにゅう チャブチェ きゅうりとくらげのナムル はくさいキムチスープ	牛肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん チンゲン菜 こしづねぎ	玉ねぎ ほししいたけ きゅうり もやし きくらげ キャベツ はくさいキムチ	ごはん 春雨 さとう さとう ごま油 ごま油	572	韓国ではキムチやコチュジャンなど、辛みを活かした調味料や発酵食品を使うことで、多彩な味わいが楽しめる料理が生まれました。今日はスープにキムチを使いました。	
19金	ごはん ぎゅうにゅう あいちのやさしいりはるまき あおないため ちゅうかスープ	とり肉 焼きぶた とり肉 とうふ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ れんこん もやし にんにく コーン 大根	ごはん でんぷん さとう 小麦粉 油 小麦粉 油	615	今日は食育の日です。江南市では冬が旬の新鮮な野菜が栽培されています。12月は伝統野菜である越津ねぎや大根、白菜などがあります。地元のお恵みをいただきましょう。	
22月	ごはん ぎゅうにゅう かぼちゃのそぼろあんかけ ぶたバラとはくさいのよせなべ だいこんのゆずかあえ	とり肉 ぶた肉 とうふ	牛乳	かぼちゃ にんじん	しめじ はくさい 大根 きゅうり ゆず	ごはん さとう でんぷん さとう さとう	606	冬至は1年の中で最も日が短い日で、かぼちゃを食べる風習があります。昔は冬にとれる野菜が少なく、秋に収穫して長期保存できるかぼちゃは貴重な栄養源でした。	
23火	クロワッサン ぎゅうにゅう とりくくのレモンソース ブロッコリーサラダ ABCスープ カップケーキ	とり肉	牛乳	ブロッコリー にんじん パセリ	レモン キャベツ コーン レモン 大根 玉ねぎ	クロワッサン 米粉 でんぷん さとう さとう マカロニ カップケーキ	745	クロワッサンの語源はフランス語の三日月に由来します。もともとはトルコ国旗の三日月を模して作られた「キプフェル」というパンが起源で、そこからフランスに伝わったといわれています。	

今日は、ごはん、牛乳、豚肉、卵、のり、にんじん、チンゲン菜、パセリ、ほうれん草、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー、かぶ、れんこん、みかんが愛知県産です。

給食実施回数 17回

今日は、はくさい、大根、小松菜、キャベツ、越津ねぎが江南市産です。  
※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

## 幸運を呼び込む冬至の食べ物

今年の冬至は  
12月22日です。

今月の給食費引落し日  
**12月5日(金)**  
※前日まで入金をお願いします。



寒さを乗り切る!  
**体を温める食べ物を食べましょう**  
冬は体が冷えやすくなります。体温が下がると、免疫も下がってしまうといわれています。体の中から体温を上げるためには、適度な運動をしたり、体を温める食べ物をとることが効果的です。

冬至は、この日を境に少しずつ日が長くなっていきます。昔の人は、太陽の力が弱まると人間の運氣も衰えると考えていたことから、冬至の日に、かぼちゃやあずきを食べて力をつけ、ゆず湯で身を清めて、幸運を呼び込み、無病息災を願う風習が生まれました。

