



令和7年1月分献立表



【今月の目標 感謝して食べよう】

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		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 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			
7	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき にしめ ゆずなます ごはくもち	ぶり とり肉 はんぺん	牛乳 こんぶ	にんじん にんじん	こんにゃく れんこん ごぼう しいたけ 大根 ゆず	ごはん さとう でんぷん さとう さとう ごはくもち		700	868	今日は正月料理です。正月料理は、一年の健康や幸せを願って食べられます。出世魚のぶり、家族仲良く一緒にいられるようにという願いを込めた煮しめ、おめでたい紅白のなますを出します。
8	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき ひじきいりうのはな かぼちゃのごまみそ	ぶた肉 おから とり肉 とうにゅう 油あげ みそ	牛乳 ひじき	にんじん かぼちゃ こしつねぎ	しょうが ごぼう えのきたけ こんにゃく 玉ねぎ	ごはん さとう でんぷん さとう さとう 油 油 ごま		634	820	ひじきを漢字で書くと、「鹿(の)尾」という字が入ります。これは、ひじきが鹿のしっぽに似ているからといわれています。カルシウムや鉄が豊富で成長期に摂りたい食品です。
9	むぎごはん ぎゅうにゅう こんさいカレー メンチカツ ブロッコリーとポテトのおんやさいサラダ	ぶた肉 牛肉 ぶた肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ 大根 れんこん ごぼう りんご キャベツ 玉ねぎ キャベツ	麦ごはん カレールー さとう でんぷん パン粉 小麦粉 じゃがいも		707	901	野菜などに含まれるビタミンCは、熱に弱く壊れやすい栄養素です。しかし、じゃがいもなどのいも類に含まれるものは熱に強いので、加熱しても損なわず摂ることができます。
10	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのりんごだれやき みずなのツナあえ しらたまごうに コーヒーぎゅうにゅうのもと	とり肉 オイルツナ 油あげ かまぼこ	牛乳	水菜 にんじん 小松菜	りんご しょうが にんにく もやし しいたけ	ごはん さとう さとう 白玉もち コーヒー牛乳のもと		613	786	11日は鏡開きです。正月に神様にお供えた鏡もちを下げ、木づちで割って食べます。神様の力が宿ったもちをいただくことで、一年の健康を願います。今日は白玉もちを入れた雑煮を出します。
14	ごはん ぎゅうにゅう かますのたつたあげ ほうれんそうのごまあえ キムチいりみそ	かます ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが キャベツ 白菜キムチ	ごはん 米粉 でんぷん さとう 里いも		616	794	かますは体長20～50cmの細長い体の特徴の魚です。身はやわらかく、たんぱくな味で、刺身や塩焼き、煮つけ、天ぷらなどさまざまな料理で食べられます。
15	サンドイッチロールパン ぎゅうにゅう スラッピージョー カリフラワーのシチュー コールスロー	ぶた肉 大豆 豚レバー ベーコン とうにゅう	牛乳	トマト ビーマン にんじん パセリ	玉ねぎ カリフラワー 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり コーン	パン さとう パン粉 米粉ホワイトルー さとう マヨネーズ		691	864	スラッピージョーは、パンにミートソースを挟んだアメリカ生まれの料理です。スラッピーは「汚れた」という意味で、食べる時に口を汚しやすいことから名付けられたそうです。
16	ごはん ぎゅうにゅう あじのさんが すみつかれ かぶのどろみじる	あじ みそ 大豆 とうふ 油あげ とり肉 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ にんじん にんじん	玉ねぎ ごぼう たけのこ 大根 かぶ えのきたけ ほしいたけ	ごはん さとう さとう でんぷん		551	725	今日は千葉県産の郷土料理です。消費量の多い都市から近いので、新鮮で都市での需要の高い作物を出荷する近郊農業が盛んです。特産品であるかぶもその一つです。
17	ごはん ぎゅうにゅう あいちのちゅうかはん れんこんりあげしゅうまい(小2コ 中3コ) こうなんこまつなのほろさめサラダ	ぶた肉 うずらたまご ぶた肉 とり肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	たけのこ 白菜 キャベツ れんこん 玉ねぎ きゅうり コーン	ごはん さとう でんぷん さとう パン粉 でんぷん さとう 小麦粉 春雨 さとう ごま油		631	826	今日は食育の日の献立です。愛知の中華飯には愛知県産の食材を6つ使用しました。愛知県産の豊橋市はうずら卵の生産量が全国1位で、約70%を占めています。
20	ごはん ぎゅうにゅう さばのこうみだれかけ こうやどふのうまに いとかんてんとたまごのあえもの	さば 高野豆腐 とり肉 はんぺん たまご	牛乳	こしつねぎ にんじん ほうれん草	しょうが 玉ねぎ こんにゃく ごぼう もやし	ごはん さとう さとう でんぷん さとう 油		638	822	今日は二十四節気の大寒の始まりで、一年で最も寒い時期です。寒天や高野豆腐はこの寒さを利用して仕込むと味がよくなるとされています。
21	ごはん ぎゅうにゅう たこのからあげ オクラのねばねばあえ ウイナーいりわふうポトフ いよかん	たこ ねばり強く！ WINNER！ いい予感！ ウイナー	牛乳	オクラ にんじん	オクラ キャベツ 大根 玉ねぎ いよかん	ごはん 米粉 でんぷん さとう じゃがいも		623	796	今日はさまざまな挑戦をするみなさんを応援するため、「多」くの「幸」せ(たこ)があるように、粘りのあるオクラで粘り強く取り組めるように、いいよかんがするようになど、ゲン担ぎになる食材を入れた献立です。
22	しらたまうどん ぎゅうにゅう ゆばのあんかけうどん たらのてんぷら キャベツのおかかあえ	ゆば とり肉 かまぼこ たら かつお節	牛乳	にんじん 小松菜	にんじん 小松菜 キャベツ もやし	白玉うどん でんぷん 小麦粉 でんぷん さとう		602	729	あんかけは、片栗粉や小麦粉などでとろみをつけたものです。味を感じやすくしたり、口当たりをなめらかにしたり、料理を冷めにくくしたりする役割があります。
23	ごはん ぎゅうにゅう キャベツとこしつねぎのチンゲンサイいため チンゲンサイのピリからあえ ちゅうかコーンスープ	ぶた肉 ハム かまぼこ	牛乳	こしつねぎ チンゲン菜 にんじん	キャベツ 白菜 玉ねぎ コーン	ごはん さとう さとう でんぷん		603	779	キャベツと越津ねぎの甜面醬(テンメンジャン)炒めは古知野中学校の応募献立です。加熱すると甘い越津ねぎとキャベツを炒め、食べやすいよう甘辛く味付けされています。
24	ごはん ぎゅうにゅう めひかりフライ(小2コ 中3コ) にみそ とりにくとごぼうのいちじくいりきんぴら	めひかり ぶた肉 はんぺん 人丁みそ とり肉	牛乳	にんじん いんげん	大根 こんにゃく ごぼう いちじく	ごはん でんぷん 米粉 米粉パン粉 油 里いも さとう さとう		658	865	愛知県は畜産が盛んで、産出額は全国11位です。昔から酒や醬油を製造しており、その時に出る搾りかすなどのえさが豊富にあったことから畜産が盛んになりました。
27	ごはん ぎゅうにゅう さけのしおやき のさわなづけのあえもの えいようみそ	さけ 油あげ みそ	牛乳	わかめ にんじん 小松菜	キャベツ 大根	ごはん 油 里いも 小麦粉		552	710	学校給食は明治22年に始まり、中断はしながらも現在まで続いています。今日は昔の給食を再現しました。給食の歴史を振り返り、感謝の気持ちをもって食べましょう。
28	ごはん ぎゅうにゅう あいちのキャベツいりはんぺん ひきずり もりぐちだいごんのさつぱりあえ	キャベツ入りはんぺん とり肉 焼き豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく しめじ 白菜 守口大根 きゅうり	ごはん さとう 角ふ さとう		608	778	愛知県はキャベツの生産量が全国2位です。県内の気候や土壌に合わせて約30品種のキャベツが栽培され、10月～6月の8か月間という長期間出荷されています。
29	みそでんがく にすあえ はちはいじる	生あげ みそ 油あげ とうふ	牛乳	大根菜 にんじん	大根 れんこん にんじん チンゲン菜 白菜	ごはん さとう でんぷん さとう 里いも		541	708	田楽は豆腐に串を刺して、みそをぬって焼いた料理です。田楽の見た目が豊作を願って踊った田楽という舞の踊り子の姿に似ていたことからこの名前が付いたそうです。
30	きしめん ぎゅうにゅう ごもきしめん えびとれんこんのごまがらめ きりぼしだいごんのあえもの	とり肉 かまぼこ 油あげ えび オイルツナ	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 ほしいたけ れんこん 切りぼし大根 コーン きゅうり	ごはん さとう 米粉 でんぷん さとう ごま油		635	775	きしめんに使われている小麦粉は、愛知県で生産された「きぬあかり」という小麦粉です。きぬあかりはめんに適した小麦で、愛知県が品種改良により生み出した品種です。
31	ごはん ぎゅうにゅう えほうまきのぐ のり いわしのかばやき けんちんじる せつぶんまめ	オイルツナ たまご いわし とうふ 大豆	牛乳 のり	にんじん 小松菜	ほしいたけ かんぴょう 大根 ごぼう こんにゃく	ごはん でんぷん さとう でんぷん 米粉 さとう 油		632	816	2月2日は節分です。恵方巻きは縁起の良い食材を入れた巻きずしで、節分にその年の恵方に向かって食べます。今年の恵方は西南西です。一年の健康や福を願いながら食べましょう。

今月は、ごはん、牛乳、大豆、豚肉、うずら卵、れんこん、チンゲン菜、パセリ、ブロッコリー、ほうれん草、カリフラワー、きゅうり、水菜、守口大根、いちじく、のりが愛知県産です。 給食実施回数 18回

今月は、小松菜、にんじん、越津ねぎ、キャベツ、大根、白菜、切り干し大根が江南市産です。

※材料の都合で、献立を変更する場合があります。

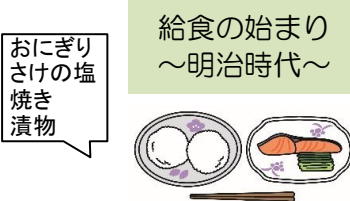
今月の給食費引落し日

1月7日(火) ※前日までに入金をお願いします。

学校給食の歴史を学ぼう！

1月24日～30日は…

全国学校給食週間



給食の始まり～明治時代～

五色ご飯 栄養みそ汁 なども

支援物資の小麦を使ったパン

給食の再開～戦後～

脱脂粉乳を水で溶いたミルク

地産地消 郷土料理

現代の給食

和・洋・中 パリエーションに富んだ献立

お寺の中に建てられた小学校で、貧しい子どもたちのお腹を満たすために無償で昼食を用意したことが、給食の始まりといわれています。

アメリカの支援もあり、学校給食が再開され、戦後の貧しい時代の子どもの食生活を支えました。

現在の学校給食は、栄養をとることだけでなく健康的な食事のとり方や食文化などについて学ぶ、食育の場としての役割を担っています。

全国のいろいろな雑煮

雑煮は、正月など祝いの席で食べられる、もち入りの汁物です。一口に雑煮と言っても地域によって味付けや具材に様々な違いがあります。



関東の雑煮
すまし汁に焼いた角もちを入れる



関西の雑煮
白みそ仕立てで丸もちを入れる

具材に小豆やえび、ぶりを入れる地域もあります。愛知県では、具材はもち菜のみ、かつおだして柔らかく煮た角もちに、かつお節をのせた、シンプルな雑煮を食べることが多いです。給食では、1月10日鏡開きの日に白玉雑煮が登場します。