



# 令和7年2月分献立表



【今月の目標 食事と健康のかかわりを知ろう】

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 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			
3月	ごはん ぎゅうにゅう おろしハンバーグ しおこんぶあえ ゆばのすまじる きんかん	とりにく	牛乳	小松菜	玉ねぎ 大根 キャベツ	ごはん でん粉 さとう じゃがいも 油	570	747	きんかんは江戸時代に中国から伝わったと言われています。難破した中国の船を助けたお礼に贈られた砂糖漬けのきんかんの種を植えたのが始まりだそうです。現在は宮崎県で栽培が盛んです。	
4火	ごはん ぎゅうにゅう はたはたのたつたあげ(小中2コ) にくかやき いぶりがっここのチーズあえ	はたはた ぶた肉 オイルツナ	牛乳	こしづねぎ にんじん	こんにやく まいたけ ごぼう 大根 キャベツ コーン いぶりがっこ	ごはん でん粉 さとう	624	780	秋田県の雪深い地域は冬の寒さが厳しく、昔は農業ができない時期があり、冬を生き抜くために食品のさまざまな貯蔵技術が発展しました。その一つが漬物文化です。	
5水	むぎごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう(小1コ 中2コ) マーボー豆腐 のりサラダ	ぶた肉 ぶた肉 とうふ みそ	牛乳	にら にんじん にら	キャベツ 玉ねぎ たけのこ しょうが にんにく 白菜 きゅうり	麦ごはん さとう 小麦粉 でん粉 でん粉 さとう	637	865	世界でのりを食べる国は日本以外に、韓国、中国、イギリスなどがあります。イギリスでは、スープで煮込んだ佃煮のようなペースト状のりを使うことが多いです。	
6木	くるロールパン ぎゅうにゅう かんざわらのトマトソースがけ ふゆやさいポフ キャベツのガーリックソテー	さわら ウインナー	牛乳	トマト にんじん	大根 かぶ 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ コーン にんにく	パン さとう でん粉 じゃがいも	591	801	関東で寒い時期にとれるさわらは、寒ざわらと呼ばれます。寒ざわらは、産卵を控えており、春にとれるさわらと比べて、油ののっているのが特徴です。	
7金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのからあげ わかめとうふのサラダ おこじり	とりにく とうふ わかめ みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく きゅうり 大根 こんにやく ごぼう	ごはん でん粉 米粉 さとう 小豆 里いも	607	776	2月8日は事始めです。事始めとは、農業における1年の始まりの日のことです。事始めには、小豆や白色の食べ物を食べると縁起がよいと言われています。	
10月	ごはん ぎゅうにゅう さけのみそだれ かんとうに ほうれん草のおかかあえ	さけ みそ ぶた肉 生あげ はんぺん かつお節	牛乳	にんじん ほうれん草	大根 こんにやく もやし	ごはん さとう でん粉 さとう 里いも	602	770	かつおの削り節や、それをしょうゆで味付けしたものを、おかかといいます。かつお節は和え物に入れたり、だしをとったり、和食に欠かせない食材です。	
12水	ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー くるはんぺんフライ にんじんサラダ	とりにく はんぺん たまご	牛乳	にんじん	玉ねぎ りんご 玉ねぎ しょうが キャベツ コーン	ごはん じゃがいも カレールウ でん粉 さとう 小麦粉 パン粉 さとう	699	860	にんじんは秋冬が旬ですが、現在は品種と産地を変えて通年生産されており、年中安定して手に入ります。ビタミンAが多く彩りもよいので、給食に1番多く登場する野菜です。	
13木	ごはん ぎゅうにゅう とりももにくとしづねぎの ゴマがかおるマヨいため ごもくまめ かきたまじる ヨーグルト	とりにく	牛乳	こしづねぎ にんじん 小松菜 三つ葉	キャベツ ほししいたけ れんこん えのきたけ	ごはん さとう でん粉	658	829	「とりもも肉としづねぎのゴマがかおるマヨいため」は、布袋小学校の児童が考えてくれた応募献立です。越津ねぎは、江南市でよく作られているねぎです。加熱すると甘くなる越津ねぎの特徴を活かしたメニューを考えてくれました。	
14金	ちゅうかめん ぎゅうにゅう しおラーメン はるまき あおないため	ぶた肉 なんと ぶた肉	牛乳	こしづねぎ にんじん にら チンゲン菜 にんじん	キャベツ たけのこ にんにく キャベツ もやし エリンギ にんにく	中かめん でん粉 さとう 小麦粉 さとう	630	741	なるとは、かまぼこの一種で魚のすり身を蒸して作ります。渦巻き模様とギザギザとした形が特徴です。すだれで巻いて蒸すため、このような形になります。	
17月	ごはん ぎゅうにゅう ぶりのこうみだれがけ きりほしだいこんのいためもの はくさいのどろみじる	ぶり オイルツナ とりにく 油あげ かまぼこ	牛乳	こしづねぎ にんじん	にんにく 切りほし大根 ほししいたけ 白菜 かぶ えのきたけ	ごはん さとう でん粉 さとう	597	766	切干大根は、収穫した大根を細切りにし、冬の冷たい風にさらして乾燥させた保存食です。尾張地方では、伊吹おろしという寒風を利用して古くから生産されていました。	
18火	ごはん ぎゅうにゅう ハヤシチュー オムレツ ごぼうサラダ	牛肉 たまご	牛乳	にんじん	玉ねぎ グリンピース ごぼう きゅうり	ごはん じゃがいも ハヤシチュウ さとう でん粉 さとう	636	815	ごぼうが日本に伝わったのは、縄文から平安時代のことで、中国では薬の材料として用いられていました。食用として広く普及したのは、江戸時代のことで、	
19水	ごはん ぎゅうにゅう みかわあかどりのみそカツ キャベツのおしおだれあえ こうなんやさいのさわにわん	とりにく みそ	牛乳	こしづねぎ にんじん	キャベツ コーン にんにく ほししいたけ 大根 ごぼう	ごはん パン粉 小麦粉 さとう でん粉 さとう	573	729	みそカツは、愛知県でなじみ深い調味料の赤みそを使った料理ですが、三重県の洋食店が発祥という説もあります。東海地方で広く愛されている料理です。	
20木	ごはん ぎゅうにゅう わかさぎのごまだれかけ だいずのいそに のっぺいじる デコボン	わかさぎ 大豆 オイルツナ とりにく	牛乳	ひじき にんじん にんじん こしづねぎ	しょうが ほししいたけ 大根 こんにやく デコボン	ごはん 米粉 でん粉 さとう さとう 里いも でん粉	589	766	今日は「まごわやさしい」の7つの食べ物がそろった献立です。豆、ごまなど種実、わかめなどの海藻、野菜、魚、しいたけなどのきのこ、いもの7つの食べ物をそろえて食べると、バランスがよい食事になります。	
21金	クロスロールパン ぎゅうにゅう やきそば チキンウインナー(小1コ 中2コ) かいそうサラダ	ぶた肉 チキンウインナー オイルツナ	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ しょうが きゅうり レモン	パン やきそばめん さとう	737	883	みそ汁などに普段入っているわかめは、葉わかめともいいます。今日のサラダには、わかめの茎の部分が入っています。茎わかめは、葉わかめよりも、歯ごたえがあり、マグネシウムが多く含まれています。	
25火	ごはん ぎゅうにゅう (セレクト)かぼちゃひきにくフライ (セレクト)ぶりメンチカツ なばなのからしマヨネーズあえ しろみそしる	ぶた肉 ぶり 油あげ とうふ みそ	牛乳	かぼちゃ なばな こしづねぎ にんじん 大根	玉ねぎ キャベツ キャベツ	ごはん さとう でん粉 パン粉 小麦粉 パン粉 小麦粉 でん粉 さとう	623 655	831 879	菜花は、春が旬の野菜で、名前の通り花の部分を食べます。少し苦味があるのが特徴です。同じアブラナ科の小松菜やチンゲン菜は、春になると菜花とよく似た黄色の花を咲かせます。	
26水	ごはん ぎゅうにゅう やきはんぺん にくじゃが あかじそあえ	はんぺん ぶた肉	牛乳	にんじん 赤じそふりかけ	玉ねぎ こんにやく もやし キャベツ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも さとう	574	738	しそには、青じそや赤じそなど種類があります。愛知県は青じそも赤じそも栽培が盛んです。赤じそは、ふりかけに加工したり、梅干しや紅しょうがを作るときに使われます。	
27木	ごはん ぎゅうにゅう チヂミ たまごいりスンドゥブチゲ もやしのナムル	たら いか たまご ぶた肉 とうふ みそ 油あげ もやし	牛乳	にんじん にら こしづねぎ トマト	キャベツ 玉ねぎ 白菜 白菜キムチ にんにく もやし きゅうり	ごはん 小麦粉 さとう でん粉 さとう	565	734	韓国は、日本と同じくご飯が主食です。韓国料理には、にんにくやしょうが、ねぎなどの薬味や、コチジャンという甘い調味料がよく使われます。	
28金	わかめごはん ぎゅうにゅう かれないフライ こまつなのじゃこあえ いももちじる ココアぎゅうにゅうのもと	かれない ちりめん とりにく みそ	牛乳 わかめ	小松菜 にんじん こしづねぎ	もやし 大根 ごぼう	ごはん パン粉 小麦粉 でん粉 さとう いもち ココア牛乳のもと	618	787	ちりめんじゃこは、いわしの稚魚を釜茹でして乾燥させた食べ物です。小さな魚を丸ごと食べるので、カルシウムを多くとることができます。和え物に入れる他、炒め物やパスタの具にプラスしてもおいしいです。	

今日は、ごはん、牛乳、大豆、豚肉、鶏肉、卵、チンゲン菜、にんじん、ねぎ、ほうれん草、三つ葉、かぶ、キャベツ、きゅうり、白菜、れんこん、デコボンが愛知県産です。給食実施回数 18回

今日は、小松菜、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。

今月の給食費引落し日  
2月7日(金) ※前日まで入金をお願いします。

## 風邪に負けないために 免疫力UP 食材を取り入れよう!

感染症が流行しやすい季節になりました。冬を元気に乗り切るための免疫力UP食材を紹介します。

**体をあたためる食品**  
ねぎや生姜などの香味野菜や、根菜(れんこんやごぼう)には、体をあたためる働きがあります。

**冬が旬の野菜がおすすめ!**  
他の時期と比べて栄養価が高いです。

**緑黄色野菜**  
にんじんやかぼちゃ、ほうれん草などには、粘膜を丈夫にするビタミンA、抗酸化作用をもつビタミンCがたくさん入っています。

**腸内環境を整える食品**  
腸には多くの免疫細胞が存在するため、腸内環境を整えると免疫力がUPします。発酵食品(みそやヨーグルト、漬物など)や食物繊維の多い食材(きのこやいもなど)などがおすすめです。

江南市給食献立表は  
こちらから