

令和8年1月分献立表(中学校)

【今月の目標 感謝して食べよう】

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
		体をつくるものとなるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーのもととなるもの	5群	6群			
7 水	ご飯 牛乳 正月 ぶりのゆず照りソースかけ 黒豆とれんこんの煮物 紅白かまぼこのすまし汁	1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 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 牛乳	4群 その他の野菜・果物・きのこ ゆず 千しこいたけ れんこん こんにゃく にんじん 越津ねぎ ビタミン	5群 谷類・いも類・砂糖 砂糖	6群 油脂・種実 炭水化物 脂質	730	正月料理は、一年の健康や幸せを願う意味が込められています。出世魚ぶりは出世する、黒豆はまめ(健康)に暮らす、れんこんは穴があるため、先を見通すという意味があります。
8 木	ご飯 牛乳 鶏そぼろ ほうれん草の磯和え のっぺい汁	鶏肉 のり 豚肉	牛乳 いんげん にんじん 越津ねぎ	牛乳 いんげん 水菜 にんじん 小松菜	ゆず 千しこいたけ れんこん こんにゃく えのきたけ はくさい	砂糖 砂糖 大根 こんにゃく	砂糖 油 里いも でんぶん	711	ほうれん草はミニマル、ビタミン類が豊富に含まれる緑黄色野菜です。旬の冬に露地栽培で育ったほうれん草は寒さに耐えることで、糖度が増し、ビタミンCが多くなります。
9 金	ご飯 牛乳 さけのきのこソースかけ 水菜のささみ和え 鏡開き 白玉雑煮	牛乳 さけ オイルささみ	牛乳	牛乳	しめじ えのきたけ もやし にんじん 大根	砂糖 砂糖 白玉もち	パン パン粉 でんぶん 砂糖 米粉ホワイトルウ	730	今日は鏡開きです。正月にお供えした鏡餅を開きますが、鏡には神様が宿るや丸餅から円満に過ぎず、開くは未広がりや運が開くという意味が込められています。
13 火	ロールパン 牛乳 【進学・就職応援献立】 ヒレカツ コーンサラダ 花野菜のシチュー いよかん	牛乳 豚肉	トマト キャベツ キュウリ コーン にんじん ブロッコリー	牛乳 トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん ブロッコリー	パン パン粉 でんぶん 砂糖 砂糖 パン 白玉もち	油 油 油	983	今日は進学・就職応援献立です。新しい道に向かって頑張るみなさんへ、実力を発揮できるよう勝つ、幸運、花が咲く、いい予感!といいう、ゲン担ぎで縁起がよい名前の料理や食材を取り入れました。	
14 水	麦ご飯 牛乳 ポークカレー 福音サラダ 根菜チップス	牛乳 豚肉	牛乳 にんじん	牛乳 玉ねぎ りんご 福神漬け キャベツ キュウリ れんこん ごぼう	麦ご飯 じゃがいも カレールウ 砂糖 米粉	油 油 油	790	根菜チップスにはれんこんとごぼうを使いました。れんこんには風邪予防に効果的なビタミンC、ごぼうにはお腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれています。	
15 木	ご飯 牛乳 さばの塩焼き ひじきの炒め煮 豚汁 コーヒー牛乳の素	牛乳 さば オイルツナ 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき 越津ねぎ	牛乳 枝豆 こんにゃく ごぼう 大根	ご飯 砂糖 砂糖 里いも コーヒー牛乳の素		825	さばは種類によって旬の時期が異なります。冬に獲れる真さばは、寒さに備えて油を蓄え、その量は体全体の2割近くといわれます。さばの油は血液をサラサラにする働きがあり、生活習慣病の予防に効果があります。	
16 金	ご飯 牛乳 蒸し鶏のごまだれ ビーフンの炒め物 中華卵スープ	牛乳 鶏肉	牛乳 赤ピーマン	牛乳 キャベツ しいたけ にんじん 越津ねぎ	ご飯 砂糖 ビーフン 砂糖 でんぶん		785	ビーフンとはうるち米を原料として作られる麺のこと、中国南部が発祥といわれています。日本へは昭和25年頃に伝わり、汁物や炒め物に使われます。今日は炒め物です。	
19 月	ご飯 牛乳 食育の日 ビーンズ入りドライカレー れんこんサラダ 江南野菜のジュリエンヌスープ	牛乳 豚肉 大豆	牛乳 にんじん 水菜 ペーコン	牛乳 玉ねぎ コーン 水菜 パセリ	ご飯 油 マヨネーズ		776	今日は食育の日の献立です。ドライカレーに入っている大豆は愛知県産です。県内でどれる大豆は主にフクユタカという品種で、たんぱく質の含有量が高く、甘みがあります。	
20 火	ご飯 牛乳 たらのコロコロ揚げ 高野豆腐の卵とじ 甘酢和え	牛乳 たら 高野豆腐 鶏肉 かまぼこ 卵	牛乳 にんじん 越津ねぎ	牛乳 玉ねぎ はくさい 水菜 キャベツ もやし	ご飯 米粉 でんぶん 砂糖 砂糖 砂糖		797	今日は大寒で、一年で最も寒い頃です。餽(たら)は、魚へんに雪と書きますが、この字は、雪の降る寒い時期に油がのっておいしいや、身が雪のように白いからといわれます。	
21 水	ご飯 牛乳 豚肉のしょうが焼き 春菊のソバ和え 合わせみそ汁	牛乳 豚肉	牛乳 オイルツナ	牛乳 春菊	ご飯 砂糖 砂糖		762	合わせみそとは、異なる種類のみそを混ぜえたさせたみそのことです。給食ではコクのある豆みそと甘みのある白みそを合わせて、まろやかで深みのある味に仕上げています。	
22 木	愛のツイストパン 牛乳 チキンナゲット(3コ) マカロニのグラウンド 冬の三色サラダ	牛乳 鶏肉	牛乳 豚肉	牛乳 トマト にんじん 小松菜	パン パン粉 小麦粉 でんぶん じゃがいも マカロニ ハヤシルウ 砂糖 はちみつ		883	冬の三色サラダは、古知野中学校の応募献立です。ごぼうの茶色、にんじんのオレンジ色、小松菜の緑色の3つの野菜を使って彩りがよくなるように考えてくださいました。	
23 金	ご飯 牛乳 わかさぎの唐揚げ 牛鍋 神奈川県の日 大根サラダ	牛乳 わかさぎ	牛乳 牛肉 焼き豆腐 かまぼこ	牛乳 越津ねぎ にんじん	ご飯 米粉 でんぶん 角ふ 砂糖 砂糖		823	今日は神奈川県の郷土料理です。神奈川県にある横浜は、世界の食をいち早く受け入れたところで、西洋や中国等の食をヒントに発展した料理が数多くあります。	
26 月	ご飯 牛乳 昔の給食 くじらの竜田揚げ たくあん和え すいとん	牛乳 くじら肉	牛乳 油揚げ	牛乳 越津ねぎ	ご飯 米粉 でんぶん たくあん きゅうり キャベツ 大根 はくさい 干しこいたけ		768	たくあんは日光と寒風で乾燥させた大根を、塩と米ぬかに漬け込んで発酵させた漬物です。パリパリとした食感が特徴で、野菜と一緒に和えるとその塩味も一緒に味わえます。	
27 火	ご飯 牛乳 尾張 厚焼き卵 ひきずり 守口大根の和え物	牛乳 卵	牛乳 鶏肉 焼き豆腐	牛乳 越津ねぎ にんじん	ご飯 でんぶん 砂糖 角ふ 砂糖 砂糖		841	守口大根は、大阪府守口市で誕生した大根です。江南市の隣の扶桑町で栽培されているようになったのは、昭和20年代で、今では全国で一番多く生産されています。	
28 水	ご飯 牛乳 三河 めひかりのフライ(3コ) 煮込み チングン菜のおかか和え	牛乳 めひかり	牛乳 豚肉 はんぺん 八丁みそ	牛乳 にんじん 茎わかめ	ご飯 パン粉 小麦粉 でんぶん 里いも 砂糖 砂糖		805	めひかりは今から約30年前は雑魚でしたが、赤城県で目が光る魚として人気が出て、その後食用として広まりました。15センチほどの小さな魚で、愛知県でもよく獲れます。	
29 木	きしめん 牛乳 尾張 五目きしめん 愛知の野菜かき揚げ 小松菜としらすの炒め物	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳 にんじん しらす干し	牛乳 にんじん チングン菜	きしめん 小麦粉 でんぶん 砂糖 砂糖		788	かき揚げとは、魚介類や野菜を水で溶いた衣と混ぜ合わせ、油で揚げたものです。かき混ぜて揚げることから、名付けられました。今日は愛知県産の野菜を使ったかき揚げです。	
30 金	あいちの大根葉ご飯 牛乳 三河 みそ田楽 ブロッコリーのごま和え 八杯汁	牛乳 大根葉	牛乳 生揚げ みそ	牛乳 ブロッコリー 水菜	ご飯 砂糖 でんぶん 砂糖 砂糖		721	ブロッコリーは、地中海沿岸が原産地です。もともと沿岸にあった野生キャベツから花の部分が大きくなるものを選んで栽培することを繰り返し、ブロッコリーが誕生しました。	

今月は、ご飯、牛乳、豚肉、めひかり、大豆、卵、のり、チングン菜、パセリ、春菊、ブロッコリー、カリフラワー、きゅうり、セロリ、れんこん、守口大根が 愛知県産です。

給食実施回数 17回

今月は、小松菜、にんじん、越津ねぎ、キャベツ、大根、白菜 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。

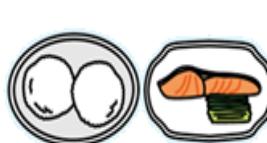


～学校給食の歴史～

明治22年



山形県の寺小屋で提供されたとされる給食



おにぎり さけの塩焼き漬物

戦後(昭和20～30年代)

支援物資の脱脂粉乳、缶詰、小麦粉等で作られた給食



コッペパン 脱脂粉乳
くじらの竜田揚げ キャベツ

現在

地域や旬の食材、行事食等を取り入れた食の教材となる給食



ご飯 牛乳 あじフライ
おひたし みそ汁 みかん

江南市
の給食

今年は26日(月)～30日(金)の一週間に、地域の食文化について理解や関心が高められるよう、愛知県や江南市の特産物や郷土料理を提供します。

郷土料理「ひきずり」にトライ

<材料>(4人分)

- 鶏肉 100g
- 焼き豆腐 120g
- 角麩 80g
- 糸こんにゃく 100g
- しめじ 60g
- ねぎ 80g
- 白菜 120g
- 砂糖 大さじ1半
- しょうゆ 大さじ1半
- 酒 小さじ1
- 油 適量

<作り方>

- 糸こんにゃくは食べやすい大きさに切り、下ゆです。
- 鶏肉は一口大、焼き豆腐は2cm角、角麩は1cm幅に切る。
- 白菜はざく切り、ねぎは斜め切りにする。しめじは石づきを切ってほぐす。
- 鍋に油を入れ、鶏肉を焼く。
- 酒、砂糖、しょうゆを入れる。
- 角麩、糸こんにゃく、焼き豆腐、白菜、しめじ、ねぎの順に入れて煮る。
- 具材が煮えたら完成！



江南市給食献立表は
こちらから

今月の給食費引き落とし日

1月7日(水)

*前日までに入金をお願いいたします。



子どもたちの栄養改善を目的として始まった学校給食ですが、現在は子どもたちの健康と成長を支え、食育へつながる役割へ変わっています！