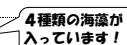
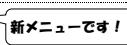
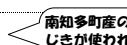




食べ物カレンダー だいば

令和5年12月 献立表

【今月の目標】
残さず食べよう

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)	
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実		
1	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		579	
		★しゅうまいのあまざんかけ (小2c・中3c)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう			
		かいそうサラダ 	とりにく	ときのり わかめ こんぶ		きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	723	
4	月	ピリカラスープ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	はくさいキムチ だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ	でんぶん	ごまあぶら	630	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		★けんちんしのだのにくみそかけ	ぶたにく みそ たら どうふ、あぶらあげ だいば		にんじん	しょうが	さとう でんぶん	あぶら		
		キャベツのごまあえ 	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま	762	
5	火	たまふじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ えのきたけ	たまふ		690	
		ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん			
		ちゃんぽんじる 	ぶたにく かまぼこ えび	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きくらげ しょうが たまねぎ もやし コーン	さとう			
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	813	
6	水	パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり	さとう	ごま	682	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん			
		はるさめのあまざあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう はるさめ		832	
7	木	じゃがいものそぼろに	ぶたにく はんべん		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		662	
		むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん			
		★コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん バセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら		
		ちぐさあえ	ハム こうやどうふ		にんじん こまつな	キャベツ	さとう		800	
8	金	とうにゅういりしうみそしる 	とうにゅう とうふ みそ ぶたにく	わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ			644	
		クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロスロールパン			
		★オムレツ	たまご							
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	791	
11	月	ミネストローネ	ベーコン だいば		にんじん トマト バセリ	たまねぎ セロリー	マカロニ		666	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		★ハンバーグのおろしかけ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく			だいこん たまねぎ	さとう でんぶん パンこ			
		ひじきのいために 	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	802	
12	火	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ	さといも		584	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		★わかさぎのからあげねぎソース		わかさぎ	ねぎ	ねぎ	でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら		
		やさいのおかかあえ 	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン	さとう		708	
13	水	かきたまじる	たまご とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	ねぎ しいたけ たまねぎ	でんぶん		688	
		★リンゴゼリー				りんごかじゅう	さとう			
		むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん			
		★やきぎょうざ(小2c・中3c)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	さとう でんぶん こむぎこ		859	
		マーボー豆腐	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ねぎ	でんぶん さとう	ごまあぶら	859	
		きりぼしだいこんのちゅうあえ	ハム			きゅうり コーン きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら		

日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー(kcal)	
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中	
14	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		595 736	
		★ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん	たけのこ しいたけ				
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま		
15	金	すきやき	ぎゅうにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにゃく	さとう		673 833	
		ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん			
		★ひとくちカツ	ぶたにく				パンこ こむぎこ	あぶら		
		カレーライス	人気メニュー♪	ぶたにく チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも			
18	月	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	622 755	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう			
		ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ	もやし	さとう			
19	火	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		ねぎ にんじん	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			695 810	
		「南知多のお魚の日」								
		ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん			
		わふうじる	南知多町産のわかめとしらすを使っています!	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ	さとう でんぶん			
20	水	とりにくのごまよごし	とりにく				さとう でんぶん	ごま あぶら	621 748	
		しらすぼしとわかめのすのもの		しらすぼし わかめ		きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら		
		むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん			
		はっぽうさい	冬が旬の野菜です!	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ きくらげ たけのこ	でんぶん		
21	木	ちゅうかめんといりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	やきそばめん さとう	ごまあぶら	685 861	
		みかん				みかん				
		ミルクロールパン 牛乳	クリスマス献立です		ぎゅうにゅう		ミルクロールパン			
		とりにくのこうみやき	とりにく							
22	金	プロッコリーサラダ	ツナ		プロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング	621 748	
		パンプキンポタージュ	ベーコン とうにゅう	なまクリーム ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ バセリ	たまねぎ エリンギ	こむぎこ	バター		
		セレクトデザート A ★チョコケーキ	たまご	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ	チョコレート		
		B ★おこめタルト	たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン		
		C ★いちごゼリー				いちご	さとう			

12月21日(木)は

冬のセレクトデザート



A: チョコケーキ



B: お米タルト



C: イチゴゼリー

お楽しみに！



海そうを食べよう

海そうは食物繊維やミネラルが豊富な食品です。

日本は海に囲まれており、多種類の海そうがとれます。

この海の恵みに感謝して、毎日少しづつ食べるよう心がけましょう。

給食では南知多町産のひじきを使っています。茹でたり蒸したものを乾燥させた干しひじきは、年中市場に出回ります。海の中では茶色で、茹でて乾燥させると黒色になります。鉄分が豊富です。



ひじき

給食では南知多町産のわかめを使っています。わかめは、根、茎、葉に区分することができます。一般に食べられているのは葉の部分です。わかめのぬめりのもとは、腸の働きを整える食物繊維です。



わかめ

国産の昆布を使用しています。うま味成分のグルタミン酸が含まれています。給食では、あじやさばのむろけすりと昆布を使って、だしをとります。昆布と一緒に使うことでうま味が増し、さらにおいしい汁物ができます。



こんぶ

給食予定回数 15回

3学期の給食開始日は1月10日(水)です。