

食べ物カレンダー



だいず

令和5年12月 献立表

【今月の目標】
残さず食べよう



南知多町学校給食センター

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	
		★しゅうまいのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	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	とさかのり ふのり わかめ こんぶ		きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら		
		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		
	4	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		630
			★けんちんしのだのにくみそかけ	ぶたにく みそ たら とうふ あぶらあげ だいず		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	
			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		
5	火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		690	
		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		
		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		
6	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		682	
		さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん			
		はるさめのあまずあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう はるさめ			
		じゃがいものそぼろに	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう			
7	木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		662	
		★コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	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			
		とうにゅういりしろみそしる	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				
8	金	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		644	
		★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		
		ミネストローネ	ペーコン だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリー	マカロニ			
11	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		666	
		★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		
		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			
12	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		584	
		★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			
		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			
		★リンゴゼリー				りんごかじゅう	さとう			
13	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		688	
		★やきぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	さとう でんぶん こむぎこ			
		マーボどうふ	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		
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	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	
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	
	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		
15 金	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		673 833
	★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	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		
	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	
18 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		622 755
	★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		
	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			
19 火	「南知多のお魚の日」							695 810
	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
	わふうじる	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		
	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	
20 水	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	621 748
	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
	はっほうさい	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		
	ちゅうかめんいりサラダ	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	
21 木	みかん				みかん			685 861
	ミルクロールパン 牛乳		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						
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング	
21 木	パンキンポタージュ	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 パセリ	たまねぎ エリンギ	こむぎこ	バター	861
	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

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。
※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー
摂取基準
(kcal)

小650
中830

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

給食予定回数 15回



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、毎日少しずつ食べるように心がけましょう。

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出来ます。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のは、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ずりと昆布を使って、だしをとります。昆布も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



3学期の給食開始日は1月10日(水)です。