

## 令和5年12月 献立表

【<sub>今月の目標</sub>】 残さず食べよう



南知多町学校給食センター

# # # # # # # # # # # # # # # # # # #		曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネル
1	日			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		エネル ギー (kcal)
150 年間										小
### #################################				魚・肉・卵・大豆・大豆製品		緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ		油脂·種実	中
	1 :				ぎゅうにゅう					_
100		金	(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく	1.61 5		たまねぎ			579
			かいそうサラダ 入っています!	とりにく			きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	723
### #################################			ピリカラス一プ	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ		でんぷん	ごまあぶら	
### 1	4		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
大き歩いる		月	★けんちんしのだのにくみそかけ	とうふ あぶらあげ		にんじん	しょうが	さとう でんぷん	あぶら	630
5 m 2 m m m m m m m m m m m m m m m m m				ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま	76
5 大 大 本 本			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		
大きにな			ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		690  813
大			ちゃんぽんじる 新メニューです!	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		
	5	火	<b>★</b> はるまき	ぶたにく		にんじん		こむぎこ	あぶら	
3 水 本語のでいき色 会話 したが 会談 であぶん したい でものあますあえ へん なかい ものから さい はんべん かたい ものが ものますあえ したい ないにく はんべん かたいた からにく はんべん かたいた からにく はんべん かたいた からにく はんべん かたいた からにく さいかい かっから かっから かっから からいいしんかそしん かたい かんじん かまいき かっから からいいしんかん しまいき かたい からに からいいしんかん かまい からい しゃがいら から からい これだん イヤリ かまい からいいしんかん しんしん パセリ かまいき こまかな かっから からいいしんかん こまっか ヤマペツ きゅう カード かっから かばらか こまっか かまい かっから かばらか こまっか かまい からい かんがい かっから かばらか こまっか かまい からい かんがい からい からい からい からい からい からい からい からい からい から			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	
A			ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		68
お名音のあまずあえ	6		さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん		
************************************		水	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		83
*** *** *** *** *** *** *** *** *** *			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		
A			むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		66:
大	7	木	★コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ		あぶら	
プロスロールパン 年見   ぎゅうにゅう   グロスロールパン   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスーズ   グロスーズ   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスーズ   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスーズ   グロスーズ   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスーズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスーズ   グロスローズ   グロスロールパン   グロスーズ   グロスローズ   グロスロース   グロスロー			 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			
プロスロールパン 牛乳   ぎゅうにゅう   クロスロールパン   クロスロールルパン   クロスロールルパン   クロスロールルパン   クロスロールルパン   クロスロールルパン   クロスロールルルルルルルルルルルルルルルルルル			とうにゅういりしろみそしる		わかめ	かぼちゃ こまつな				
3 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		64 <sup>4</sup>
マナサラダ   マナー			★オムレツ	たまご						
	8	金	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	
Titk 年乳			ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリー	マカロニ		
1   月			ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	-		ごはん		
1 月 ひじきのいために	11		<b>★</b> ハンバーグのおろしかけ				だいこん たまねぎ	さとう でんぷん		80:
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   でんぷん 生り、 みぞ   でんぷん さとう   あぶら ごまあぶら   本がかさぎのからあげねぎソース   わかさぎ   ねぎ   ねぎ   でんぷん さとう   あぶら ごまあぶら   本でいのおかかあえ   条が旬のおいしらい   位なかつお   こまつな   キャベツ もやし コーン   さとう   たまご とりにく とうふ かまぼこ   たまご とりにく とうふ かまぼこ   かきたまじる   大リンゴゼリー   がんじん ねぎ   ねぎ しいたけ たまねぎ   でんぷん   かまごはん 牛乳   ぎゅうにゅう   むぎごはん   本できぎょうざ(小2こ・中3こ)   ぶたにく   たまねぎ キャベツ   さとう でんぷん こむぎこ   たまねぎ キャベツ   さとう でんぷん こむぎこ   たまねぎ   キャベツ   さとう でんぷん こむぎこ   たまねぎ   キャベツ   さとう でんぷん こむぎこ   たまねぎ   キャベツ   さとう でんぷん こむぎこ   たまねぎ   キャベツ   さとう でんぷん こむぎこ   たまねぎ   キャベツ   さとう でんぷん こむぎこ   たまねぎ   キャベツ   さとう でんぷん こむぎこ   たまねぎ   キャベツ   さとう でんぷん こむぎこ   たまねぎ   キャベツ   さとう でんぷん こむぎこ   たまねぎ   キャベツ   さとり でんぷん   たまねぎ   キャベツ   さとり でんぷん   たまねぎ   キャベツ   さとり でんぷん   たまねぎ   キャベツ   さとり   たまねぎ   キャベツ   さとり   たまねぎ   キャベツ   さとり   まねぎ   まねぎ		月			ひじき	にんじん	えだまめ	-	ごまあぶら	
2 火 木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 かきなす! たまご とりにく とうふかまぼこ 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 でんぷん   メリンゴゼリー りんごかじゅう さとう   むぎごはん 牛乳 ぎゅうにゅう たまねぎ キャベツ さとう でんぷん   たまねぎ キャベツ さとう でんぷん こむぎこ			at!			にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ	さといも		
2 火 やさいのおかかあえ 多が旬のおいしいり 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 りんごかじゅう さとう 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 たまねぎ キャベツ さとう でんぶん たまねぎ キャベツ さとう でんぶん	12		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		584
### かきたまじる			★わかさぎのからあげねぎソース		わかさぎ	ねぎ	ねぎ	でんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	
かきたまじる		火	やさいのおかかあえをが旬のおいしい小	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン	さとう		
★リンゴゼリー   りんごかじゅう さとう   さとう   さぎごはん 牛乳   ぎゅうにゅう   むぎごはん   たまねぎ キャベツ   さとう でんぷん   こむぎこ   さむう でんぷん   こむぎこ			Water and	たまご とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ねぎ しいたけ たまねぎ	でんぷん		70
************************************			★リンゴゼリー				りんごかじゅう	さとう		
本やきまがら(かと)   たまねき キャベク   こむぎこ	13		むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
31 //			★やきぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ			68
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 でんぷん さとう ごまあぶら		水	マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ	1	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ ねぎ		ごまあぶら	85
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							きゅうり コーン		ごま ごまあぶら	

			主な材料とそのはたらき						エネル
╸	曜	献立名	赤体をつくる		緑 体の調子を整える		黄体を動かすエス		¥− (kcal)
1	-	1100 五	1群	2群	3群	4群	5群	6群	小中
			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		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	_	<b>★ごもくあつやきたまご</b>	たまご とりにく		にんじん	たけのこ しいたけ			59
	木	(南知多町産の 知多牛を使って います!			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま	73
		すきやき へ	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		
		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		
		<b>★</b> ひとくちカツ	ぶたにく				パンこ こむぎこ	あぶら	 673  833
15	金	カレーライス <b>人気メニュー</b> ♪	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	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		622
		<b>★</b> さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
18	月	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		ねぎ にんじん	ごぼう だいこん たけのこ			
٦	あ	日多のお魚の日」 🥞 🦠	あぶらあげ			しいたけ ねぎ			
	1437	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
19	火	わふうじる 南知多町産のわか めとしらずを使っ	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 でんぷん		699  810
		とりにくのごまよごし	とりにく				さとう でんぷん	ごま あぶら	
		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	
20		むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		62°
		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	でんぷん		
	水	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	
		みかん				みかん			
21		ミルクロールパン 牛乳 <b>クリスマス献立です</b>		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		685
		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	
	木	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 パセリ	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 どれを選び ましたか?	たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ さとう	マーガリン	
J		(	<del> </del>	·	·}				



## 海そうを食べよう

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。





B: お米タルト

A:チョコケーキ

お楽しみに!





C: イチゴゼリー

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