



# 平成27年12月分 献立予定表

【今月の目標】  
残さず食べよう

南知多町学校給食センター

たべものカレンダー たこ

日 曜	献立名	エネルギーのもとになる食品		体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal) 小中
		炭水化物・脂肪		たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC・無機質	
1 火	ごはん 牛乳 みそおでん てりやきハンバーグ みかん	ごはん さといも さとう	こめ サラダあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ハンバーグ あつあげ はんぺん うずらたまご みそ	にんじん だいこん こんにやく しいたけ たまねぎ みかん	676 840
2 水	ごはん 牛乳 マーボ豆腐 しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ中3こ) パンサンスー	ごはん さとう	ごま はるさめ でんぶん	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく みそ しゅうまい ハム たまご	しょうが にんにく もやし たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ	694 915
3 木	はつがげんまい ごはん 牛乳 うどんいりたまごじる さけのみそマヨネーズやき うのはなのいりに	ごはん うどん こめ	げんまい マヨネーズ サラダあぶら ごま	ぎゅうにゅう とり たまご かまぼこ さけ みそ おから	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ コーン えだまめ	570 736
4 金	むぎごはん 牛乳 カレーライス やさしいものふきよせあげ りんご	むぎ じゃがいも こめ	ごはん さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう とり チーズ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん れんこん かぼちゃ りんご	658 845
7 月	ごはん 牛乳 こうやどうふとやさしいうまに さんまのかばやき こまつなごまあえ	ごはん さといも さとう	ごはん さといも でんぶん ごま	ぎゅうにゅう こうやどうふ とり うずらたまご はんぺん さんま	だいこん にんじん しょうが こんにやく しいたけ さやいんげん こまつな キャベツ	634 813
8 火	ごはん 牛乳 ちゅうかスープ はるまき ピーフンいりやさしいため	ごはん こめ ピーフン	でんぶん あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ ツナ	もやし たけのこ しいたけ ねぎ はくさい にんじん キャベツ コーン はるまき ピーマン	611 758
9 水	ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろに あつやきたまごのしょうがあんかけ かいそうサラダ	ごはん さとう でんぶん	じゃがいも さつまいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ツナ はんぺん あつやきたまご こんぶ とさかめ わかめ みりん	しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ きゅうり コーン	591 760
10 木	しらたまうどん 牛乳 きつねうどんしるかけ しらすいりおこのみやきのソースかけ みかん	しらたま さとう こめ やまいも こめ	うどん マヨネーズ サラダあぶら	ぎゅうにゅう うずらたまご とうふ とり あぶら えび おから かまぼこ しらす はなかつお あおのり	にんじん こまつな はくさい しいたけ キャベツ ねぎ しょうが みかん	636 759
11 金	ごはん 牛乳 ぎゅうどん おからいりポテトサラダ ナッツたつくり	ごはん さとう こめ	マヨネーズ じゃがいも あぶら アーモンド	ぎゅうにゅう ぎゅうにく あつあげ かたくちいわし おから ハム	にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ こんにやく ねぎ きゅうり コーン	654 826
14 月	ごはん 牛乳 とうふとわかめのみそしる ぶたにくとごぼうのたつたあげ あおなのおかかあえ	ごはん こめ こめ	さとう でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう わかめ みそ とうふ あぶら ぶたにく はなかつお	ごぼう えのきたけ もやし ねぎ だいこん しょうが ほうれんそう こまつな にんじん キャベツ	584 756
15 火	わかめごはん 牛乳 いしかりじる けんちんしのだのふくめに れんこんサラダ	わかめ じゃがいも ごま	ごはん さつまいも さとう	ぎゅうにゅう あぶら さけ みそ ハム けんちんしのだ	にんじん たまねぎ こんにやく はくさい しめじ ねぎ コーン れんこん みずな えだまめ	657 820
16 水	ごはん 牛乳 はつぼうさい にくだんごのすぶたふう だいつのごまがらめ	ごはん でんぶん さとう ごま こめ	あぶら ごま あぶら	ぎゅうにゅう だいつ ぶたにく うずらたまご いか にくだんご	しょうが はくさい こまつな たまねぎ にんじん しいたけ たけのこ ピーマン	628 807
17 木	サンドイッチ パン 牛乳 ふゆやさしいクリームに コロケのやさしいケチャップソースかけ フルーツミックス	パン じゃがいも こめ	あぶら ゼリー コロケ バター さとう	ぎゅうにゅう とり とうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ブロッコリー カリフラワー もも みかん	799 993
「南知多のお魚の日」		南知多産です♪				
18 金	ごはん 牛乳 あなごはんのぐ・きざみのり ぶたじる やさしいごまあえ	ごはん さとう ごま	さといも さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あなご こうやどうふ はんぺん たまご あぶら あげ のり	しいたけ きゅうり にんじん ねぎ えだまめ しょうが こまつな だいこん こんにやく キャベツ	628 801
21 月	ソフトフランス パン 牛乳 ポトフ シーフードサラダ ★★クリスマスセレクト★★ A:しるみぎかなのローズマリーふうみやき・ホワイトケーキ B:とりにくのカレーふうみやき・チョコケーキ	パン じゃがいも ドレッシング チョコ	オリーブ あぶら こめ こめ ホワイト	ぎゅうにゅう とり ホキ たこ ウインナー	にんじん かぶ にんにく ブロッコリー キャベツ こまつな ピーマン たまねぎ	660 751
※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。						640 820
10日(木) 我が家のアイデア料理						給食予定回数 15回

2学期給食最終日に実施します♪

給食予定回数 15回

**10日(木) 我が家のアイデア料理** クリスマスセレクト給食

しらす入りお好み焼きのソースかけ  
篠島中学校 保護者  
永谷 真弓(ながや まゆみ)様

<保護者様からのメッセージ>  
南知多町のしらすを使った栄養満点料理です!

<給食センターから>  
つなぎに豆腐とおからを使った特製お好み焼きです!

白身魚とホワイトケーキ★

鶏肉とチョコケーキ★

栄養と運動について考えよう

( )・( )・( )は健康の3本柱です。  
寒いと活動量が減るうえ、体温を維持するために、体は食事でもったエネルギーをためこもうとします。免疫力も低下し、体調を崩しやすい時期です。積極的な運動で、新陳代謝を高めるとともに、生活習慣病につながる肥満を防ぎましょう。

答え: 食事・運動・睡眠

寒い冬こそ運動!

おしらせ

3学期の給食開始日は、1月8日(金)です。