

平成28年1月分 献立予定表

【今月の目標】
感謝して食べよう



南知多町学校給食センター

日	曜	献立名	たべものカレンダー			エネルギー (kcal)
			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	
			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	小中
8	金	むぎごはん 牛乳 カレーライス かみかみサラダ りんご	むぎごはん じゃがいも ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ するめ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ごぼう キャベツ きゅうり コーン りんご	637 807
一年の健康を願う正月料理です。						
12	火	ごはん 牛乳 ぶりのてりやき こうはくなます	ごはん さとう でんぶん ごま	ぎゅうにゅう かまぼこ あぶらあげ ぶり とりにく	にんじん はくさい こまつな しいたけ しょうが きりぼしだいこん	611 782
13	水	ごはん 牛乳 ぶたじる ごもくあつやきたまご ひじきのふくめに	ごはん さといも こめサラダあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ちくわ ぶたにく みそ ごもくあつやきたまご ひじき だいず あぶらあげ	えのきたけ しめじ だいこん はくさい にんじん ねぎ こんにやく ごぼう	582 744
14	木	ソフトめん 牛乳 カレーなんばん きなこあげパン きりぼしだいこんのソースに	ソフトめん パン こめあぶら さとう	ぎゅうにゅう はなかつお きなこ とりにく かまぼこ ぶたにく あぶらあげ ちくわ あおりの	にんじん たまねぎ ほうれんそう ねぎ きりぼしだいこん キャベツ もやし しょうが	724 841
リクエストにお応えして!						
15	金	ごはん 牛乳 はるさめスープ やきにくいため みかん	ごはん ごまあぶら はるさめ でんぶん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	にんじん もやし たけのこ たまねぎ チンゲンツワイ にら しいたけ みかん にんにく しょうが ねぎ ピーマン	558 702
ソース味の炒め物。南知多町産のキャベツで作ります。						
18	月	むぎごはん 牛乳 マーボ豆腐 はるまき ビーフンいりやさしいため	むぎごはん ごまあぶら さとう でんぶん こめあぶら ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とうふ ツナ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん キャベツ ピーマン はるまき	694 871
「南知多のお魚の日」						
19	火	ごはん 牛乳 かんとくに いわしのかんろに(小2び・中3び) うのはなのいりに	ごはん さといも こめサラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく いか うずらたまご はんぺん いわしのかんろに おから ちくわ	だいこん にんじん こんにやく しいたけ れんこん コーン	581 754
南知多町産の鯛です!						
20	水	ごはん 牛乳 みだくさんじる けんちんしのだのあんかけ れんこんのきんぴら	ごはん さといも さとう ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう はんぺん ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ けんちんしのだ とりにく	だいこん にんじん はくさい なめこ ねぎ れんこん さやいんげん	640 807
21	木	はつがげんまい ごはん 牛乳 ハヤシライス とりにくのレモンふうみやき やさしいソテー	はつがげんまい ごはん じゃがいも バター こむぎこ こめサラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ にんじん トマト レモンかじゅう コーン あかピーマン エリンギ	651 829
22	金	ごはん 牛乳 かきたまじる ししゃもフライのなんばんづけ(小2び・中3び) キャベツのたくあんあえ	ごはん でんぶん こめあぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ かまぼこ ししゃもフライ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ たくあん キャベツ きゅうり もやし	624 816
25	月	ごはん 牛乳 たこめしのぐ あおさのみそしる ヘルシーバーグのごまだれかけ みなみちたののり	ごはん さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう あおさ たこ あぶらあげ とうふ みそ ヘルシーバーグ のり	にんじん しいたけ こんにやく だいこん えのきたけ	583 736
待望の初登場! 南知多町産の海苔おにぎりにして味わおう!						
26	火	あいちのこめパン 牛乳 ふゆやさしいクリームシチュー ホキのハーブやき ブロッコリーのサラダ	パン こむぎこ バター オリーブあぶら ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ホキ ハム	はくさい たまねぎ にんじん かぶ パセリ カリフラワー コーン ブロッコリー あかピーマン キャベツ	622 784
南知多町産のブロッコリーだよ!						
27	水	ごこく ごはん 牛乳 いもに ふきいりコロッケ みかん	ごこく ごはん さといも さとう	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ みかん	629 699
東海市産の路入りで~す。						
28	木	きしめん 牛乳 わふうしるかけ さけのしおこうじやき だいこんサラダ いろいろ	きしめん でんぶん いろいろ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお さけ ハム	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ ほうれんそう コーン きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	669 782
名古屋名物! 伝統のおいしさを召し上がれ☆						
29	金	ごはん 牛乳 なめし のっぺいじる やきとうふのはちょうみそかけ にあえ	ごはん さとう でんぶん さといも こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく やきとうふ はちょうみそ あぶらあげ	だいこん にんじん しめじ こんにやく ねぎ しょうが れんこん	569 726
八丁みぞをぬった豆腐の田楽と菜飯を添えた愛知県の郷土料理です★						
					エネルギー摂取基準 (kcal)	640 820
※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。						

学校給食週間

1月25日(月)~29日(金)

テーマ:『日本の農産物への理解を深めよう! ~TPPの話題を通して~』

TPPとは環太平洋連携協定(Trans Pacific Partnership)の略で、太平洋周辺の12カ国の貿易交渉のことです。一見よさそうに思えますが、農業でいえば、農家の存続に関わる問題や食品安全基準の緩和など日本の食と暮らしへの影響が心配です。給食週間ではみなさんに、身近な「米、小麦、牛・豚肉、乳製品、砂糖」の重要5項目について関心や理解を深めてほしいと考え紹介します。この機会に家族でも話題にもらえるといいと思います。

かぜを予防する食事について知ろう

風邪をひくと、食欲が低下し、消化・吸収力も弱まります。風邪の予防に魚や肉、白菜・きのこのなどの野菜たっぷりの豆乳鍋はいかがでしょう。豆乳にだし汁を加えた中に好みの具を入れさっと煮て、ポン酢であっさりいただきます。抵抗力や免疫力を高めるビタミン、ミネラルが豊富で体が温まります。お試しあれ!



給食予定回数 15回

ご理解とご協力をお願いします!

【お知らせ】

1月12日(火)~21日(木)は、カーフェリーの点検に伴う運休のため、両島への給食配送方法が変更になります。献立にも制約や配慮が必要で、この間は両島以外の学校もそれに合わせた献立となります。

