



# 平成28年2月分 献立予定表

【今月の目標】  
良い姿勢で食べよう

南知多町学校給食センター

## たべものカレンダー キャベツ

日	曜	献立名	献立予定表			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	
1	月	レーズンロールパン牛乳 やさしいクリームにサーモンフライのケチャップソースかけ ボンカン	パン こむぎこ パター こめあぶら でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とり とうにゅう なまクリーム サーモンフライ	はくさい たまねぎ にんじん かぶ パセリ カリフラワー エリンギ ボンカン	757 939
2	火	むぎごはん牛乳 ワンタンスープ しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ) かいそうサラダ	むぎごはん ワンタン はるさめ さとう ごま ごまあぶら でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく しゅうまい ささみ たまご わかめ こんぶ とさかのり みりん	にんじん たけのこ はくさい にら たまねぎ しいたけ きゅうり しょうが	621 806
3	水	ごはん牛乳 いわしのかばやきどん(いわしのかばやき) きのこじる こふきいも せつぶんまめ	ごはん ごま こめあぶら さとう さといも でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう いわじこなつき とうふ あぶらあげ わかめ ハム だいたず あおのり	しょうが だいこん にんじん えのきたけ しめじ しいたけ ねぎ パセリ コーン	638 808
4	木	ソフトめん牛乳 にくみそかけ こまつなとあぶらあげのあえもの だいがくいも	ソフトめん さとう こめあぶら ごま さつまいも でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ だいたず はんぺん	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが こまつな はくさい	700 866
5	金	ロールパン牛乳 やさしいスープ スコッチエッグ ツナサラダ	パン じゃがいも マヨネーズ でんぶん	ぎゅうにゅう ツナ スコッチエッグ パーコン	たまねぎ にんじん はくさい キャベツ きゅうり コーン	661 815
8	月	ごはん牛乳 のっぺいじる ぶたにくのみそやさしいため こごかなとだいたずのごまがらめ	ごはん ごま さといも でんぶん さとう こめサラダあぶらアーモンド	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく あつあげ たまご かたくちいわし だいたず	だいこん にんじん しめじ ねぎ キャベツ ピーマン たまねぎ	603 773
9	火	ごはん牛乳 マーボこうや豆腐 はるまき ビーフンいりやさしいため	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら ビーフン こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうや豆腐 ツナ とうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ねぎ ピーマン しいたけ はるまき たけのこ キャベツ	727 917
10	水	ごはん牛乳 かきたまじる さばのうまみそに やさいのふくめに	ごはん さといも でんぶん さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご いか さばのうまみそに こんぶ とうふ かまぼこ あつあげ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ だいこん さやいんげん	641 788
12	金	むぎごはん牛乳 カレーライス オムレツのやさしいソースかけ いよかん	むぎごはん さとう でんぶん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく チーズ オムレツ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん しめじ いよかん トマト	628 792
15	月	ごはん牛乳 たまふじる さけのみそマヨネーズやき ちくさあえ	ごはん たまふ ごま マヨネーズ さとう さけかす	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さけ みそ たまご とりにく あぶらあげ	にんじん えのきたけ ねぎ ほうれんそう キャベツ	570 728
16	火	わかめごはん牛乳 えびだんごじる てりやきハンバーグのきのこソースかけ やさいのあおなあえ	わかめごはん でんぶん さとう	ぎゅうにゅう えびだんご とうふ ハンバーグ	にんじん はくさい だいこん ねぎ しょうが えのきたけ しいたけ もやし たまねぎ キャベツ だいこんば ゆかりこ	580 731
17	水	ごはん牛乳 きりぼしだいこんのかすじる あいちのれんこんいりつくね(小2こ・中3こ) ひじきとだいたずのいそに	ごはん さけかす ごま こめサラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ ひじき だいたず ツナ れんこんいりつくね あつあげ	にんじん きりぼしだいこん ごぼう こんにやく さやいんげん ねぎ	571 748
18	木	ミルクロールパン牛乳 チキンピーンズ ごぼうサラダ フルーツのヨーグルトあえ	パン じゃがいも さとう こむぎこ パター ごま マヨネーズ いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく だいたず ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん パセリ トマト エリンギ キャベツ きゅうり コーン もも みかん ごぼう	678 854
「南知多のお魚の日」						
19	金	ごはん牛乳 しらすいりませごはんのぐ・きざみのり みそしる やさいとたけとよたくあんのあえもの	ごはん さとう こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう しらす のり こうや豆腐 たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たけとよたくあん にんじん しいたけ さやいんげん れんこん しょうが だいこん もやし えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり	529 673
22	月	むぎごはん牛乳 まめいりハヤシライス シーフードサラダ りんご	むぎごはん じゃがいも こむぎこ パター さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか だいたず ひよこまめ あおえんどう あかいんげんまめ	にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ さやいんげん コーン りんご	633 803
23	火	ごはん牛乳 かんとうに たことだいたずのあまから れんこんサラダ	ごはん さといも こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう こんぶ はんぺん あつあげ うずらたまご だいたず たこなつき あおのり ささみ	だいこん にんじん こんにやく みずな れんこん コーン	673 858
24	水	ごはん牛乳 ぶたじる とりにくのごまだれかけ カリッときんぴら	ごはん さとう ごま ぎょうあぶら さといも こむぎこ でんぶん さつまいも こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく	えのきたけ だいこん ごぼう こんにやく にんじん ねぎ さやいんげん	675 864
25	木	クロロールパン牛乳 ごぼうのクリームスープ ポテトサラダカレーふうみ フルーツミックス	パン こむぎこ パター じゃがいも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ なまクリーム ハム とうにゅう	ごぼう たまねぎ にんじん コーン エリンギ パセリ きゅうり みかん もも みかんゼリー レモンかじゅう	688 876
26	金	ごはん牛乳 とうふのすましじる まぐろのオーロラあげ やさいのごまあえ	ごはん こめあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ まぐろなつき	にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ キャベツ もやし はくさい	556 714
29	月	ごはん牛乳 はっぼうたん にくだんごのすぶた きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ごはん でんぶん ごまあぶら さとう ごま こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく いか にくだんご	はくさい チンゲンさい たまねぎ コーン にんじん しいたけ たけのこ しょうが ねぎ ピーマン きりぼしだいこん きゅうり もやし	595 758
			※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



## 今月の行事食 せつぶん

「立春」の前日が「節分」です。冬から春になる節目の日です。災いや病気が家に入って来られないように、「鬼は外、福は内」の声とともに豆をまいたり、鯛(いわし)の頭を柊(ひいらぎ)の枝に刺して玄関に飾ったりする伝統行事です。

## 南知多のお魚の日 しらす入り混ぜご飯の具

19日(金)は、南知多町産のしらす干しを使用します。しらすは、魚をまるごと食べられるため、カルシウムやビタミンA、ビタミンDなどを豊富に含みます。

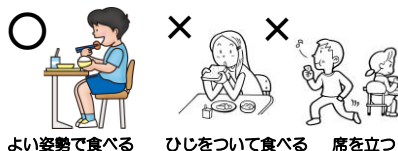


南知多町の特産品!



## 食事のマナーについて考えよう

食事マナーは、食事をするときの約束ごとです。「思いやり」の心」とも言い換えられます。よいマナーが身に付くと、周りの人との会話が弾み、食事の場がなごみます。



よい姿勢で食べる ひじをついて食べる 席を立つ

8日(月)

給食予定回数 20回

## 我が家のアイデア料理入選作品 豚肉の味噌野菜炒め

内海小学校 保護者

豚肉と一緒に玉ねぎ・にんじん・キャベツなどの野菜がたっぷり食べられる料理です。肉の上に味噌野菜炒めをのせて配ってくださいね♪

## 中学校 卒業お祝い給食

24日(水) 豊浜中・内海中  
26日(金) 師崎中・日間賀中・篠島中  
\*小学校6年生は3月に実施します。

