



# 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	エネルギーのもとになる食品			エネルギー (kcal)
			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
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 じゃがいも	バター じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこく とうにゅう なまクリーム サーマンフライ	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 じゃがいも	ワンタン	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	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 じゃがいも	ごま 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	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 じゃがいも	さとう じゃがいも	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	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	じゃがいも	ぎゅうにゅう ツナ スコッチエッグ パーコン	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 ごきかなとだいたずのごまがらめ	ごはん じゃがいも	ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりこく あつあげ たまご かたくちいわし だいたず	603 773
9	火	ごはん牛乳 マーボこうやどうふ はるまき ビーフンいりやさしいため	ごはん じゃがいも	ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ こうやどうふ ツナ とうふ	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 じゃがいも	さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこく 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	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 じゃがいも	じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこく チーズ オムレツ	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 じゃがいも	ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ さけ みそ たまご とりこく あぶらあげ	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 じゃがいも	じゃがいも	ぎゅうにゅう えびだんご とうふ ハンバーグ	580 731
17	水	ごはん牛乳 きりぼしだいごんのかすじる 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 じゃがいも	ごま じゃがいも	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	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	ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこく だいたず ツナ ヨーグルト	678 854
19	金	ごはん牛乳 「南知多のお魚の日」 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 じゃがいも	ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう しらす のり こうやどうふ たまご とうふ あぶらあげ わかめ みそ	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	ごま じゃがいも	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	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 じゃがいも	ごま じゃがいも	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	673 858
24	水	ごはん牛乳 ぶたじる とりこくのごまだれかけ カリッときんぴら	ごはん じゃがいも	ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とりこく	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 じゃがいも	ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりこく チーズ なまクリーム ハム とうにゅう	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 じゃがいも	ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ まぐろなつき	556 714
29	月	ごはん牛乳 はっぼうたん にくだんごのすぶた きりぼしだいごんのちゅうかあえ	ごはん じゃがいも	ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく いか にくだんご	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!

THE HONEY HONEY HONEY  
FRESH & NATURAL

### 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。

