

今月からごはんは南知多町産の新米コシヒカリになります！



南知多町学校給食センター






食べ物カレンダー



こめ

令和5年11月 献立表

【今月の目標】
きれいに手を洗おう

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		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		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく			たまねぎ ごぼう	さとう		617
	なまあげのふきよせに  いろいろのよい料理です！	なまあげ ぶたにく		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ しいたけ しょうが	さとう でんぷん くり		771
	こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
2 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	648
	ピーンイりやさしいため	ツナ		あかピーマン 葱おピーマン	キャベツ	ピーン さとう	ごまあぶら	784
	チンゲンサイとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぷん		
6 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぷん		592
	やさいのこうものあえ				たくあん もやし キャベツ きゅうり			715
	ぶたじる  南知多町産のわかめを使います！	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ			
7 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
	カレーなんばん	とりにく かまぼこ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	でんぷん		698
	★さつまいもコロッケ					さつまいも パンこ こむぎこ	あぶら	812
	きゅうりとわかめのすのもの 	ツナ	わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
8 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん		636
	れんこんのきんぴら	ぶたにく はんぺん		にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら	767
	けんちんじる	とりにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ	でんぷん		
9 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	ピビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう		624
	ピビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	745
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ		
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
10 金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
	さけのしおこうじやき	さけ						596
	にくじゃが 	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにやく えだまめ	じゃがいも さとう		732
	りんご				りんご			
13 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★さばのはちょうみそに	さば みそ				さとう		604
	きりぼしだいこんのふくめに	はんぺん あぶらあげ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	さとう		729
	ゆぼととうふのすましじる 	ゆぼ とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ	でんぷん		
14 火	ツイストロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ツイストロールパン		
	とりにくのカレーふうみやき	とりにく						663
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ	バター	855
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル みかん ナタデココ	さとう		
15 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★キャベツいりミンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ	パンこ	あぶら	639
	ひじきのいために  南知多町産のひじきを使います！	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	772
	のっぺいじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ こんにやく	さとういも でんぷん		

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		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		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		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	小 中
16 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		668
	★やきぎょうざのあまぎあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん		
	マーボ豆腐	ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら	
	パンパンジーサラダ	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	
17 金	「南知多のお魚の日」 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		599
	★れんこんサンドフライ	とりにく			れんこん たまねぎ	パンこ こむぎこ	あぶら	
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく ちくわ		にんじん きやいんげん	しょうが だいこん しいたけ こんにやく	さとう		
	しらすぼしとわかめのすのもの		しらすぼし わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
20 月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		580
	★いわしのかばやき	いわし				さとう でんぷん	あぶら	
	キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし			
	たまふじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ	たまふ		
21 火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		581
	たまししょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			
	★しゅうまいのからししょうゆかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	こむぎこ さとう		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	
22 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		637
	さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ					マヨネーズ	
	かんとうに	はんぺん なまあげ うずらたまご	こんぶ	にんじん	だいこん こんにやく	さといも		
	みかん				みかん			
27 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		600
	★キャベツいりつくね	ぶたにく とりにく			キャベツ	でんぷん		
	はるさめのあまぎあえ	ハム			きゅうり キャベツ	はるさめ さとう	ごま	
	かきたまじる	たまご とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぷん		
28 火	きなこあげパン 牛乳	きなこ	ぎゅうにゅう			こがたロールパン さとう	あぶら	607
	トマトスパゲッティ	ベーコン		にんじん パセリ トマト	たまねぎ にんにく	スパゲッティ さとう	オリーブあぶら	
	こんさいとみずなのサラダ	ハム		みずな	キャベツ れんこん コーン		ドレッシング	
	★りんごゼリー				りんご	さとう		
29 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		608
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん		
	こまつなとこうや豆腐のあえもの	こうや豆腐		こまつな にんじん	もやし	さとう		
	さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
30 木	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		668
	ビーフカレーライス	ぎゅうにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
	★だいずナゲット(小1こ・中2こ)	だいず とりにく					あぶら	
	ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう	オリーブあぶら	

南知多町産のわかめ
としらす干しを使いま
す!

味噌とマヨ
ネーズの香ば
しい風味を味
わってね!



人気メニューです!

南知多町産の
知多牛を使いま
す!

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650

中830

給食予定回数 19回

和食を見直そう



和食の4つの特徴を紹介します。

- ① 新鮮な食材とその味わいを活用
海・山・里の旬の食材を生かした調理の知恵があります。
- ② 栄養バランスがよく、健康的な食事
ごはん、汁物、おかずを組み合わせ、だしを使うことで、薄味でもおいしく感じられます。
- ③ 自然の美しさを表現
四季の花や葉で飾り付け、季節にあった器で季節感を楽しめます。
- ④ 年中行事との関わり
おせち料理や月見だんごなど、年中行事と深い関わりがあります。



2013年12月にユネスコ無形文化遺産に登録された和食は、世界に誇れる日本の伝統的な食文化です。和食には、季節の新鮮な食材が使われ、栄養のバランスがとれているなど、よい面がたくさんあります。また、日本の伝統的な行事とも密接に関わっています。和食のよさを知って受け継いでいきましょう。

新米がおいしい季節になりました。南知多町でもおいしいお米が収穫されています。そこで、今月からはごはんは南知多町産のコシヒカリを使用していきます。地域の恵みに感謝していただきます!