



令和6年1月 献立表

【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	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		
10	水	ロウカットげんまいごはん 牛乳 3学期はみなさんが好きなカレーライスの給食からスタートです! ★ひとつちかつ れんこんサラダ 南知多町産のキャベツを使っています。	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	671	
		カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも			
		★ひとつちかつ	ぶたにく				こむぎこ パンこ こめこ	あぶら	827	
		れんこんサラダ	ハム			キャベツ れんこん コーン		ドレッシング		
11	木	ごはん 牛乳 今月の食べ物カレンダーはほうれんそうです。 さわらのてりやき ほうれんそうのごまあえ			ぎゅうにゅう			ごはん	593	
		さわら				しょうが	さとう でんぶん			
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま	759	
		ごもくぞうに	とりにく かまぼこ		こまつな にんじん	だいこん はくさい	もち			
12	金	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		589	
		ワインナーのケチャップソースかけ(小1本・中2本)	ワインナー				さとう でんぶん			
		やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	やきそばめん	あぶら	766	
		ツナとだいこんのサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン きりばしだいこん		ドレッシング		
15	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		623	
		★てりやきハンバーグ やさいのこうのものあえ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく 南知多町産のわかめを使っています。			たまねぎ	でんぶん さとう パンこ			
						たくあん もやし キャベツ きゅうり			744	
		わかめとじがいのものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じやがいも			
16	火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		596	
		わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい ねぎ しいたけ	でんぶん さとう			
		★とうふだんご(小2こ・中3こ)	とりにく とうふ			たまねぎ	さとう でんぶん		681	
		みかん				みかん				
17	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		617	
		★にぎすフライのなんばんソースかけ	にぎす		ねぎ	ねぎ	パンこ こむぎこ さとう ごまあぶら あぶら			
		ビーフンいりやさいいため	ツナ		あかビーマン あおビーマン	キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら	759	
		こまつなとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		こまつな にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぶん			
18	木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		600	
		ポークピーンズ	ぶたにく だいだい		にんじん トマト	たまねぎ	じやがいも さとう こむぎこ	バター		
		ほうれんそうとハムのサラダ	ハム		ほうれんそう	キャベツ コーン		ドレッシング	781	
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		バインアップル みかん ナタデココ	さとう			
19	金	「南知多のお魚の日」		ぎゅうにゅう					601	
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
		★あげりのあまだれかけ(小1こ・中2こ)	とりにく			しょうが	さとう でんぶん		802	
		ブロッコリーのおかかあえ	はなかつお		ブロッコリー	もやし コーン	さとう			
		みなみちたのつみれだんごじる	つみれだんご とうふ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん しょうが はくさいキムチ ねぎ えのきだけ	でんぶん			

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		
22	月	ごはん 牛乳	が	ぎゅうにゅう			ごはん		602 736	
		★いわしのはつちょうみそに にあえ	つ	いわし みそ			さとう			
		たまふじる	こ	あぶらあげ	こんぶ	にんじん	れんこん	さとう		
		ロウカットげんまいごはん 牛乳	う	とりにく どうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ えのきたけ	たまふ		
23	火	ちたぎゅうのハヤシライス	き	ぎゅうにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	じやがいも こむぎこ さとう バター	626 770	
		マリネサラダ	ゆ	ツナ		あかビーマン きビーマン	きゅうり キャベツ			
		いちごゼリーいりフルーツミックス	う				みかん パイン レモンかじゅう	いちごゼリー さとう		
		ごはん 牛乳 どんな魚にも骨があります。骨にも気をつけながら、食べましょう。	し					ごはん		
24	水	さけのごまマヨネーズやき	よ	さけ				ごま マヨネーズ	592 747	
		かいそうサラダ	よ	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ あおさ		キャベツ きゅうり	さとう		
		いもだんごじる	く			にんじん ねぎ	ほくさい だいこん ごぼう ねぎ しめじ	じやがいも でんぶん		
		ごはん 牛乳	し					ごはん		
25	木	★ラフテー	ゆ	ぎゅうにく					660 783	
		にんじんしりしり	う	たまご ツナ		にんじん あおビーマン	もやし	さとう		
		もずくのみそしる	か	どうふ あぶらあげ みそ	もずく	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ねぎ	ごまあぶら		
		★ちんすこう	ん					こむぎこ さとう		
26	金	ごはん 牛乳						あぶら	598 726	
		けいちゃん		とりにく みそ			にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	さとう		
		きりぼしだいこんのごまますあえ		ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう		
		ゆばとどうふのすまじる		ゆば どうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ	でんぶん		
29	月	ごはん 牛乳						ごはん	636 778	
		さばのてりやき		さば			しょうが	さとう でんぶん		
		ひじきのいたために 南知多町産のひじきを使っています。		ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	ごまあぶら		
		かきたまじる		たまご とりにく どうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぶん		
30	火	むぎごはん 牛乳						むぎごはん	637 798	
		★あいちぎょうざのからじょうゆかけ (小2こ・中3こ)		ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	さとう こむぎこ でんぶん		
		マー婆どうふ		ぶたにく とうふ みそ 四いざ		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 でんぶん		
		もやしのナムル				にんじん こまつな	もやし	ごまあぶら		
31	水	ごはん 牛乳						ごはん	619 747	
		★わふうコロッケ					れんこん	じやがいも こむぎこ パン		
		ツナとやさいのあえもの 南知多町産の里芋を使っています。 のつべいじる		ツナ		チンゲンサイ	もやし	あぶら		
		とりにく とうふ			にんじん ねぎ		ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	さといも でんぶん		

今月の行事食



※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

エネルギー摂取基準(kcal)
小650
中830

※★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。

学校給食週間が始まります

【学校給食週間にについて】

令和6年1月22日(月)～26日(金)

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。日本の学校給食は明治時代に始まり、その後、太平洋戦争の影響で中断されましたが、戦後、海外からの温かい支援で学校給食が再開されました。当時は栄養補給の意味合いが強いものでしたが、現在は新たな役割を担い、子どもたちに食に関する正しい知識を伝え、望ましい食習慣を身に付けてもらうためのものになっています。学校給食週間期間中は、給食のこうした意義や役割を考えてもらえるように企画しています。

南知多町学校給食週間 テーマ

「食べて知ろう！日本各地の郷土料理」

四方を海に囲まれた日本列島は、さまざまな農産物や海産物、そして良質な水資源に恵まれています。そして日本各地には、その土地で育まれた食材を使った郷土料理があります。そこで、今年は愛知県や南知多町をはじめとした、日本各地の郷土料理を給食週間で紹介していきます。普段の給食では見ることのない料理も登場します。この機会に、日本の食べものの奥深さを知っていきましょう。



