

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 木	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		
	★オムレツ	たまご						688
	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	903
ごぼうのクリームスープ	とうにゅう とりこ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	にんじん パセリ	ごぼう たまねぎ エリンギ	こむぎこ	バター		
2 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★いわしのかば焼き	いわし				でんぷん さとう	あぶら	636
	れんこんのきんぴら	ひきこく はんぺん		にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		ねぎ にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		795
	★せつぶんまめ	だいず						
5 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	さわらのゆずみそやき	さわら みそ			ゆず	さとう でんぷん		609
	ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		738
	とうふのすましじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ			
6 火	きしめん 牛乳		ぎゅうにゅう			きしめん		
	ごもくじるかけ	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお	わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	ねぎ ぶなしめじ	でんぷん		676
	★ちくわのいそべあげ(小2こ・中3こ)	ちくわ				こむぎこ	あぶら	837
	きりぼしだいこんのごまいため	ハム			きりぼしだいこん コーン キャベツ	さとう	ごまあぶら ごま	
7 水	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		602
	キャベツのにあえ	あぶらあげ	こんぶ	にんじん	キャベツ	さとう		727
	とうにゅういりしろみそじる	とうふ ぶたにく みそ とうにゅう	わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ			
8 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	ぶたにくとだいこんのうまに	なまあげ ぶたにく ちくわ		にんじん	だいこん こんにやく しょうが しいたけ	さとう		622
	★いわしのうめに	いわし			うめ	さとう		759
	うのはなのいりに	おから はんぺん		にんじん	コーン えだまめ	さとう	あぶら	
9 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★コロケ	ぶたにく ぎゅうにゅう		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	669
	きんぴらごぼう	ぶたにく はんぺん		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごまあぶら	814
	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	でんぷん はるさめ		
13 火	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		640
	ふきとうやどうふのもの	こうやどうふ ちくわ		にんじん	ふき	さとう		776
	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 ねぎ たけのこ しいたけ			
14 水	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		
	★パンブキンコロケ	とりにく		かぼちゃ		パンこ	あぶら	638
	ふゆやさいのクリームシチュー	とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	カリフラワー たまねぎ かぶ はくさい エリンギ	こめこ		819
	やさいのソテー	ベーコン			コーン もやし キャベツ		バター	
15 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★ぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぷん さとう		606
	さきみともやしのちゅうかいため	とりにく		にんじん	もやし コーン		ごまあぶら ごま	760
	トックいりキムチスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	はくさい かつお だいこん ごぼう ぶなしめじ ねぎ	トック(だんご)	ごまあぶら	
16 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	さわらのこうみソースかけ	さわら			しょうが	でんぷん さとう		591
	なばなのにびたし	はなかつお		なばな	もやし コーン	さとう		713
	みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく とうふ ねぎ ぶなしめじ	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 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	
「南知多のお魚の日」								
19 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		642
	★ハンバーグのおろしかけ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ だいこん	さとう		
	ひじきとだいずのふくめに	はんぺん だいず	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	769
	しらすのつみれだんごじる	とうふ	しらすぼし	にんじん	はくさい きのこ だいこん えのきたけ たまねぎ	でんぷん		
20 火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		
	たまりしょうゆラーメン	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			574
	★しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん		706
	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	
21 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	みそおでん	みそ なまあげ はんぺん うずらたまご	こんぶ	にんじん	こんにやく だいこん	さといも さとう		627
	★あいちのれんこんいりつくね (小2こ・中3こ)	とりにく			れんこん たまねぎ			777
	いよかん				いよかん			
22 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	とりにくのごまよごし	とりにく				でんぷん さとう	あぶら ごま	669
	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	826
	かきたまじる	とりにく とうふ たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	でんぷん		
26 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	さばのはっちょうみそに	みそ さば				さとう		621
	キャベツのごまあえ	ハム			きゅうり キャベツ	さとう	ごま	749
	ゆばととうふのすまじる	とうふ ゆば かまぼこ とりにく	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ねぎ えのきたけ	でんぷん		
27 火	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		
	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		634
	★あいちのウインナー(小1こ・中2こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	でんぷん さとう		819
	ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん きゅうり コーン			
28 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★わふうコロッケ				れんこん	こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら	651
	ピーフンいりやさしいため	ツナ	あかピーマン あおピーマン	キャベツ	キャベツ	ピーフン さとう	ごまあぶら	790
	ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ			
29 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
	マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ねぎ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ ねぎ	さとう でんぷん	ごまあぶら	680
	★ショロンポー(小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ		857
	かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり わかめ こんぶ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	

※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

今月の行事食

節分(せつぶん)



節分とは、冬から春になる節目の日です。昔から季節の変わり目は、災いや病気が起こりやすいと考えられていました。そのため魔よけのまじないとして「鬼は外、福は内」の声とともに豆をまきます。また、鰯(いわし)の頭を柵(ひいらぎ)の枝に刺して玄関に飾って厄除けをします。節分は古くから伝わる大切な伝統行事です。

中学校 卒業お祝い給食

28日(水) 篠島中

3月1日(金) 南知多中

*小学校6年生は3月に実施します。

お楽しみに♪



【お知らせ】

2月6日(火)~2月19日(月)は、両島へ給食を運ぶカーフェリーが運休となり、高速船で配送します。そのためこの間、両島の給食の食缶が通常とは異なり、冷たいものを入れることができない食缶になります。このような事情から、この期間の給食ではサラダや果物を出すことができません。ご理解とご協力をお願いします。



豆を食べよう

大豆は、筋肉や血液のもとになるたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」と言われています。その他にも、歯や骨をつくるカルシウム、腸の中をそうじする食物繊維、貧血を予防する鉄など、成長期に欠かせない栄養素を多く含んでいます。

また、大豆の加工品には、豆乳、豆腐、油揚げ、厚揚げ、味噌、醤油、納豆などがあります。



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