





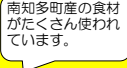








# 令和7年2月 献立表

【今月の目標】  
楽しく会食しよう



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<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群<br>緑黄色野菜  | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ        | 5群<br>米・パン・めん・いも・砂糖 | 6群<br>油脂・種実 |              |
| 3  | 月 | ごはん 牛乳  節分献立です!                        |                     | ぎゅうにゅう             |              |                            | ごはん                 |             |              |
|    |   | ★いわしのかばやき  いわし                         |                     |                    |              |                            | でんぷん さとう            | あぶら         | 597          |
|    |   | キャベツのゆかりあえ  ゆかりこ                       |                     |                    | キャベツ もやし     |                            |                     |             | 745          |
|    |   | かきたまじる  とりにく たまご とうふ かまぼこ              |                     |                    | にんじん ねぎ      | たまねぎ しいたけ ねぎ               | でんぷん                |             |              |
|    |   | ★せつづんまめ  だいず                           |                     |                    |              |                            |                     |             |              |
| 4  | 火 | 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)  ふたにく たまご だいず           |                     |                    |              | にんにく                       | さとう                 |             | 621          |
|    |   | ピビンバ(ナムル)  混ぜごはんにして食べましょう! 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  ふたにく                          |                     |                    | 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                 |             |              |
| 5  | 水 | むぎごはん 牛乳                               |                     | ぎゅうにゅう             |              |                            | むぎごはん               |             |              |
|    |   | とりにくのごまよごし  とりにく                       |                     |                    |              |                            | でんぷん さとう            | ごま あぶら      | 647          |
|    |   | にんじんシリシリ  南知多町産の大根を使います! ツナ たまご        |                     |                    | にんじん あおピーマン  | もやし                        | さとう                 | ごまあぶら       | 794          |
|    |   | つみれだんごじる  つみれだんご                       |                     |                    | にんじん ねぎ      | だいこん はくさい ねぎ えのきたけ はくさいキムチ | でんぷん                |             |              |
| 6  | 木 | ごはん 牛乳                                 |                     | ぎゅうにゅう             |              |                            | ごはん                 |             |              |
|    |   | ★さばのぎんがみやき  南知多町産の大根としょうがを使います! さば みそ  |                     |                    |              |                            | さとう                 |             | 631          |
|    |   | だいこんとぶたにくのもの  ふたにく ちくわ                 |                     |                    | さやいんげん にんじん  | しょうが だいこん こんにゃく            | さとう                 |             | 762          |
|    |   | うのはなのいりに  おから はんぺん                     |                     |                    | にんじん         | えだまめ コーン                   | さとう                 | あぶら         |              |
| 7  | 金 | ロウカットげんまいごはん 牛乳                        |                     |                    |              |                            | ロウカットげんまいごはん        |             |              |
|    |   | カレーライス  南知多町産のじゃがいもとしょうがを使います! ふたにく    |                     | チーズ                | にんじん トマト     | にんにく しょうが たまねぎ             | じゃがいも               |             | 638          |
|    |   | ★あじのフリッター(小1こ・中2こ)  あじ                 |                     |                    |              |                            | こむぎこ                | あぶら         | 834          |
|    |   | やさいのソテー  ベーコン                          |                     |                    | ほうれんそう       | もやし コーン                    |                     | バター         |              |
| 10 | 月 | ごはん 牛乳                                 |                     | ぎゅうにゅう             |              |                            | ごはん                 |             |              |
|    |   | ★コロッケ  南知多町産のひじきを使います! ふたにく ぎゅうにく      |                     |                    |              | たまねぎ                       | じゃがいも パンこ こむぎこ      | あぶら         | 650          |
|    |   | ひじきのいために  とりにく あぶらあげ                   |                     | ひじき                | にんじん         | えだまめ                       | さとう                 | ごまあぶら       | 789          |
|    |   | さわにわん  ふたにく とうふ                        |                     |                    | にんじん ねぎ      | ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ      |                     |             |              |
| 12 | 水 | ごはん 牛乳                                 |                     | ぎゅうにゅう             |              |                            | ごはん                 |             |              |
|    |   | ★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                  | でんぷん さとう            |             | 586          |
|    |   | きんぴらごぼう  ふたにく はんぺん                     |                     |                    | にんじん         | ごぼう えだまめ                   | さとう                 | ごまあぶら       | 745          |
|    |   | たまふじる  とりにく とうふ かまぼこ                   |                     |                    | にんじん ねぎ      | たまねぎ えのきたけ ねぎ              | たまふ                 |             |              |
| 13 | 木 | ソフトめん 牛乳                               |                     | ぎゅうにゅう             |              |                            | ソフトめん               |             |              |
|    |   | マーボソースめん  ふたにく 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       | 660          |
|    |   | ★しゅうまいのやさいあんかけ(小2こ・中3こ)  ふたにく とりにく だいず |                     |                    | あかピーマン きピーマン | たまねぎ                       | こむぎこ さとう 団んぷん       |             | 781          |
|    |   | ささ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 ごまあぶら    |              |
| 14 | 金 | ミルクロールパン 牛乳                            |                     | ぎゅうにゅう             |              |                            | ミルクロールパン            |             |              |
|    |   | ★パンブキンコロッケ  とりにく                       |                     |                    | かぼちゃ         |                            | こむぎこ パンこ            | あぶら         | 615          |
|    |   | やさいのカレーいため  ベーコン                       |                     |                    | あかピーマン       | キャベツ もやし コーン               |                     | バター         | 794          |
|    |   | カリフラワーのクリームに  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 コーン エリンギ       |                     |             |              |
| 17 | 月 | むぎごはん 牛乳                               |                     | ぎゅうにゅう             |              |                            | むぎごはん               |             |              |
|    |   | とりにくのてりやき  とりにく                        |                     |                    |              | しょうが                       | さとう でんぷん            |             | 614          |
|    |   | 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                 |             | 745          |
|    |   | みだくさんじる  ふたにく なまあげ みそ                  |                     |                    | にんじん ねぎ      | だいこん こんにゃく しめじ ごぼう ねぎ      | 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<br>(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<br>魚・肉・卵・大豆・大豆製品     | 2群<br>牛乳・乳製品・小魚・海藻   | 3群<br>緑黄色野菜      | 4群<br>その他の野菜・果物・きのこ     | 5群<br>米・パン・めん・いも・砂糖 | 6群<br>油脂・種実 |                 |
| 18 火     | ごはん 牛乳   |                         | ぎゅうにゅう               |                  |                         | ごはん                 |             | 656             |
|          | さわらのあまみそかけ    | さわら みそ                  |                      |                  | しょうが                    | でんぷん さとう            |             |                 |
|          | なのはなのおかかあえ   | はなかつお                   |                      | なばな              | もやし コーン                 | さとう                 |             |                 |
|          | こうやどうふのたまごとじに   | とりにく こうやどうふ<br>かまぼこ たまご |                      | にんじん ねぎ          | しょうが たまねぎ しいたけ<br>ねぎ    | さとう でんぷん            |             |                 |
| 19 水     | <b>【お魚の日】</b><br>ごはん 牛乳 <br>★キャベツいりつくね<br>南知多町産の食材<br>がたくさん使われ<br>ています。 |                         | ぎゅうにゅう               |                  |                         | ごはん                 |             | 617             |
|          | ★キャベツいりつくね   | とりにく ぶたにく               |                      |                  | キャベツ                    | でんぷん                |             |                 |
|          | 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       |                 |
|          | にくじゃが   | ぶたにく はんぺん               |                      | にんじん             | たまねぎ えだまめ しょうが<br>こんにゃく | さとう じゃがいも           |             |                 |
| 20 木     | サンドイッチパンズパン 牛乳   |                         | ぎゅうにゅう               |                  |                         | サンドイッチパンズパン         |             | 597             |
|          | ★ハンバーグのケチャップソースかけ  | ぎゅうにुक ぶたにく<br>とりにく     |                      |                  | たまねぎ                    | パンこ さとう でんぷん        |             |                 |
|          | マリネサラダ   | ツナ                      |                      | あかピーマン<br>きピーマン  | キャベツ きゅうり               |                     | ドレッシング      |                 |
|          | コーンポタージュスープ  | ベーコン とうにゅう              | ぎゅうにゅう<br>なまクリーム     | にんじん パセリ         | コーン たまねぎ                | こむぎこ                | バター         |                 |
| 21 金     | ごはん 牛乳   |                         | ぎゅうにゅう               |                  |                         | ごはん                 |             | 645             |
|          | ★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         |                 |
|          | ビーフンいりやさしいため   | ツナ                      |                      | あかピーマン<br>あおピーマン | キャベツ                    | ビーフン さとう            | ごまあぶら       |                 |
|          | 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<br>エリンギ  | でんぷん                |             |                 |
| 25 火     | ごはん 牛乳   |                         | ぎゅうにゅう               |                  |                         | ごはん                 |             | 609             |
|          | さけのごまヨネーズやき  | さけ                      |                      |                  |                         |                     | マヨネーズ ごま    |                 |
|          | 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                 |             |                 |
|          | ぶたじる    | ぶたにく とうふ<br>みそ          | わかめ                  | にんじん ねぎ          | えのきたけ だいこん ねぎ<br>こんにゃく  |                     |             |                 |
| 26 水     | ごはん 牛乳   |                         | ぎゅうにゅう               |                  |                         | ごはん                 |             | 598             |
|          | さばのてりやき   | さば                      |                      |                  | しょうが                    | さとう でんぷん            |             |                 |
|          | 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                 |             |                 |
|          | 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 こんにゃく<br>ねぎ    | さといも でんぷん           |             |                 |
| 27 木     | ちゅうかめん 牛乳  |                         | ぎゅうにゅう               |                  |                         | ちゅうかめん              |             | 606             |
|          | 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             |                     |             |                 |
|          | ★やきぎょうぎのからししょうゆかけ<br>(小2こ・中3こ)   | ぶたにく                    |                      | にんじん             | キャベツ たまねぎ               | こむぎこ でんぷん<br>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<br>コーン    | さとう                 | ごま ごまあぶら    |                 |
| ★とうふスナック | とうふ きなこ  |                         |                      |                  | さとう こむぎこ                |                     |             |                 |
| 28 金     | むぎごはん 牛乳   |                         | ぎゅうにゅう               |                  |                         | むぎごはん               |             | 608             |
|          | ★アジフライのなんばんソースかけ   | あじ                      |                      | ねぎ               | ねぎ                      | こむぎこ パンこ<br>さとう     | あぶら ごまあぶら   |                 |
|          | かいそうサラダ  | とりにく                    | ふのり とさかのり<br>こんぶ わかめ |                  | キャベツ きゅうり               | さとう                 | ごまあぶら       |                 |
|          | ちゅうかふうたまごスープ   | とりにく たまご                |                      | にんじん チンゲンサイ      | たまねぎ たけのこ コーン           | でんぷん                |             |                 |

## 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、災いや病氣など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)の頭を柀(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。今年も暦の関係で2月2日が節分のため、3日に節分献立を行います。

### 中学校 卒業お祝い給食

21日(金)  
南知多中 篠島中

\*小学校6年生は3月に実施します。  
お楽しみに♪

※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。

給食予定回数 18回

エネルギー摂取基準(kcal)  
小650  
中830

### 【お知らせ】

2月5日(水)~2月14日(金)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。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。



### 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。

