

# 平成28年4月分 献立予定表

【今月の目標】  
協力して準備・片付けをしよう

南知多町学校給食センター

たべものカレンダー たまねぎ

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	体の調子を整えるもとになる食品 カロテン・ビタミンC・無機質	
8	金	ごはん乳 ちらしずしのぐ わかめとじゃがいものみそしる さわらのさいきょうやき	ごはん じゃがいも さとう でんぷん	ぎゅうにゅう わかめ ツナ あぶらあげ たまご みそ さわら こうやどうふ	しょうが たまねぎ にんじん れんこん きゅうり しいたけ ふき	607 774
11	月	むぎごはん乳 はっぼうたん やきぎょうざ(小2こ・中3こ) ちゅうかめんいりサラダ	むぎごはん ごまあぶら でんぷん こめサラダあぶら ごま さとう ちゅうかめん	ぎゅうにゅう ぶたにく えび ささみ たまご	もやし たけのこ しいたけ にんじん こまつな キャベツ ねぎ ぎょうざ きゅうり	579 761
12	火	ごはん乳 チキンライスのぐ じゃがいものクリームスープ フルーツのヨーグルトあえ	ごはん じゃがいも こむぎこ パター トマトゼリー	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ とうにゅう なまクリーム ヨーグルト ペーコン	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン トマト パセリ もも パインアップル	665 844
13	水	わかめごはん乳 はるのたまふじる かつおのてりやき うのはなのいりに	わかめごはん さとう こめサラダあぶら でんぷん たまふ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ かつお おから はんぺん	にんじん えのきたけ ねぎ しょうが コーン えだまめ	505 647
14	木	むぎごはん乳 ハヤシライス ミモザサラダ あまなつみかん	むぎごはん さとう ドレッシング じゃがいも こむぎこ パター	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ハム	にんじん たまねぎ トマト エリンギ キャベツ きゅうり あまなつみかん	590 753
15	金	ごはん乳 みだくさんじる キャベツメンチカツのソースかけ あぶらあげとこまつなのあえもの (中)いりこなめしのもと	ごはん こめあぶら でんぷん さといも さとう	ぎゅうにゅう あつあげ キャベツメンチカツ とりにつく みそ あぶらあげ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう しめじ こまつな キャベツ いりこなめしのもと	619 779
18	月	むぎごはん乳 カレーライス グリーンアスパラのサラダ ふくじんづけ	むぎごはん じゃがいも ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにつく チーズ ハム	しょうが にんにく たまねぎ コーン にんじん アスパラガス キャベツ きゅうり ふくじんづけ (だいこん ুরি なす れんこん きゅうり)	574 731
<b>「南知多のお魚の日」</b>						
19	火	ごはん乳 かきたまじる しらすのかきあげ いかとたけのこのすみそあえ	ごはん でんぷん さとう こめあぶら やまも てんぷらこ ごま	ぎゅうにゅう とりにつく たまご とうふ かまぼこ しらすぼし あおのり いか みそ	たまねぎ にんじん ねぎ たけのこ さやいんげん	617 788
20	水	ごはん乳 おやこどん・きざみのり あいちのれんこんつくね (小1~2年1こ・小3~6年2こ・中1年2こ・中2~3年3こ) きりぼしだいこんのごまずあえ	ごはん でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにつく たまご かまぼこ のり ハム あいちのれんこんつくね	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きりぼしだいこん キャベツ えだまめ コーン	624 807
21	木	ソフトめん乳 みそラーメンふう しゅうまいのあまずあんかけ (小1~2年1こ・小3~6年2こ・中1年2こ・中2~3年3こ) パンパンジーサラダ	ソフトめん でんぷん さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ わかめ しゅうまい ささみ	もやし たけのこ こまつな にんじん ねぎ コーン たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり	652 808
22	金	ごはん乳 つくってみよう! たけのこごはんのぐ・たまきのり(小2~中3年) ぶたじる たまごやき しろみざかなフリッター (小1~2年1こ・小3~6年2こ・中1年2こ・中2~3年3こ)	ごはん さとう こめあぶら さといも じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにつく のり ぶたにく あぶらあげ たまごやき しろみざかなフリッター みそ	たけのこ さやいんげん にんじん エリンギ だいこん こんにやく ねぎ	657 859
25	月	ごはん乳 ふきとりだんごのすまじる けんちんしのだのにくみそかけ はるやさいのあえもの	ごはん でんぷん さとう	ぎゅうにゅう とりだんご とうふ けんちんのだ みそ ぶたにく	にんじん だいこん ねぎ ふき えのきたけ しょうが キャベツ こまつな だいこんば	619 778
26	火	ミルクロールパン乳 マカロニのクリームに しろみざかなのパンこやき フルーツミックス	パン じゃがいも マカロニ こむぎこ パター パンこ オリーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにつく とうにゅう なまクリーム ホキ チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ みかん もも みかんゼリー レモンかじゅう	700 879
27	水	ごはん乳 じゃがいもそばろに とりにつくごまだれかけ やさいのおかかあえ	ごはん じゃがいも さとう こむぎこ でんぷん こめあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにつく ぶたにく はんぺん はなかつお	しょうが たまねぎ にんじん こまつな キャベツ もやし	670 940
28	木	ソフトめん乳 ミートソース コールスローサラダ おからいりスコーン	ソフトめん さとう こむぎこ パター プレミックスこ ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム チーズ とうふ おから	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト コーン キャベツ えだまめ きゅうり	737 891
学校給食について知ろう					エネルギー摂取基準 (kcal)	640 820

南知多町では成長期の児童生徒のために、安全で美味しい給食を作ります。

※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。

給食予定回数 15回

## 1. 安全に

- ・食材・料理は細菌・農薬・放射性物質の検査をします。
- ・衛生的な調理をするため、調理員の勉強会をします。
- ・おもに知多半島、愛知県、国産の食材を使います。

## 2. 美味しく

- ・薄味に心がけ、 unnecessaryな食品添加物は使いません。
- ・季節の行事食を取り入れます。
- ・嗜みごたえのある料理、新しい料理、パンにはさんだりごはんに混ぜたりする料理を取り入れます。
- ・ご家庭からの応募料理を取り入れます。

## 3. 楽しく

### 南知多のお魚の日 しらすのかきあげ

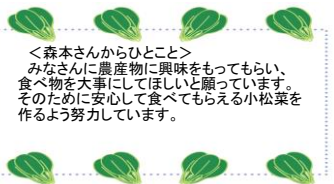
19日(火)は、南知多町産のしらす干し入りかき揚げです。しらす干しは地元では「しろめ」とも呼びますね。給食センターで一つ一つ手作ります。お楽しみに♪

### 「命の恵み♥いただきます」

私たちが暮らす知多半島は、季節の野菜や果物がたくさんとれます。これから毎月、地元の恵みや、生産者を紹介していきます。

#### 農産物 小松菜 生産者 森本 一行さん (知多市)

ハウス栽培の小松菜を、1年中給食に使うことができます。シャキシャキとした歯ごたえの美味しい小松菜を味わってください。



<森本さんからひとこと>  
みなさんに農産物に興味をもってもらい、食べ物的大事にしてほしいと願っています。そのために安心して食べてもらえる小松菜を作るよう努力しています。

