



食べ物カレンダー



ふき

平成29年4月 献立予定表

【今月の目標】
協力して準備・片づけをしよう。

南知多町学校給食センター

日 曜	献立名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンの無機質	小 中
10 月	むぎごはん	むぎごはん			708
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	マーボこうやどうふ	さとう でんぷん	ぶたにく だいず とうふ こうやどうふ みそ	しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	923
	やしきゅうまいのこうみだれかけ(小2こ・中3こ)	さとう でんぷん	しゅうまい	にんにく	
	ピーフンいりやさしいため	ピーフン さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ ビーマン	
11 火	ごはん	ごはん			627
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	たまふじる	たまふ	とうふ かまぼこ	にんじん えのきたけ ねぎ	793
	はながたとうふハンバーグのあんかけ	さとう でんぷん	はながたとうふハンバーグ		
	ほうれんそうのおかかあえ	さとう	はなかつお	ほうれんそう キャベツ もやし	
	はなみだんご	はなみだんご			
12 水	あいちのこめこパン	パン			741
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	きりぼしだいこんやしきそば	ちゅうかめん	ぶたにく いか はんぺん あおりの	きりぼしだいこん キャベツ にんじん しょうが	970
	しろみぎかなフリッター(小2こ・中3こ)	こめあぶら	しろみぎかなフリッター		
	フルーツミックスレモンふうみ	さとう		あまなつみかん バインアップル もも れもんかじゅう	
13 木	しらたまうどん	うどん			673
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	にくみそかけ	さとう でんぷん	ぶたにく だいず はんぺん あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが	808
	あつやきたまごのおろしあんかけ	さとう でんぷん	あつやきたまご	だいこん	
	かいそうサラダ	さとう ごま ごまあぶら	こんぶ ぶりのり わかめ とさかのり ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	
14 金	ごはん	ごはん			613
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	キムチいりちゅうかスープ		とりにく とうふ	はくさい チンゲンサイ たまねぎ キムチ コーン	779
	はるまき	こめあぶら		はるまき	
	ひじきのちゅうかあえ	ごまあぶら さとう	ひじき ハム	にんじん きゅうり もやし	
17 月	むぎごはん	むぎごはん			645
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	カレーライス	じゃがいも	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	815
	ミモザサラダ	ドレッシング	たまご ハム	きゅうり キャベツ	
	おうとう			もも	
18 火	ごはん	ごはん			608
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	けんちんじる	でんぷん	とりにく あぶらあげ とうふ	しいたけ ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	763
	さばのぎんがみやき		さばのぎんがみやき		
	ちぐさあえ	さとう	たまご	こまつな にんじん キャベツ もやし	
19 水	「南知多のお魚の日」				
	ごはん	ごはん			661
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	しんじゃがいもとしんたまねぎのみそじる	じゃがいも さつまいも	わかめ あぶらあげ みそ	たまねぎ れんこん ねぎ	840
	しらすとあかもくのかきあげ	こむぎこ こめあぶら さとう でんぷん	しらすほし あかもく あおりの	たまねぎ にんじん	
	きりぼしだいこんのごまずあえ	さとう ごま	ささみ	きりぼしだいこん キャベツ もやし コーン	
マスカットゼリー	マスカットゼリー				
20 木	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			634
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	じゃがいも こむぎこ バター さとう	ぎゅうにゅう だいず レッドキドニー ひよこまめ マローファットピース チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ トマト にんにく しょうが	803
	ごぼうサラダ	マヨネーズ	ハム	ごぼう キャベツ きゅうり コーン	
	あまなつみかん			あまなつみかん	
21 金	ごはん	ごはん			629
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	はつぼうたん	でんぷん	ぶたにく いか うずらたまご	もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ ねぎ	835
	あげきょうざ(小2こ・中3こ)	こめあぶら		ぎょうざ	
	ちゅうかめんいりサラダ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	ツナ	キャベツ にんじん きゅうり	
24 月	ごはん	ごはん			598
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	かきたまじる	でんぷん	とりにく たまご とうふ かまぼこ	ねぎ しいたけ たまねぎ	762
	さけのゆずみりんやき	さとう	さけ	ゆず	
	ひじきとだいずのふくめに	さとう ごまあぶら	ひじき あぶらあげ だいず はんぺん	こんにゃく にんじん ごぼう	
25 火	わかめごはん	わかめごはん			704
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	あつあげのうまに	さとう でんぷん	とりにく あつあげ うずらたまご	こんにゃく たまねぎ しょうが しいたけ れんこん だいこん	886
	キャベツメンチカツのソースかけ	こめあぶら さとう でんぷん	キャベツメンチカツ		
	ふきとたけのこのおかかに	さとう	ちくわ はなかつお	ふき にんじん たけのこ	

日曜	献立名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミンC無機質	小中
26	クロスロールパン	パン			738
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ごぼうのクリームスープ	ごむぎこ パター	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	ごぼう たまねぎ にんじん コーン エリンギ パセリ	889
	てづくりだいずいりスコーン	ホットケーキミックス さとう パター	だいず おから とうふ ぎゅうにゅう	コーン	
	いちごゼリーいりフルーツミックス	いちごゼリー さとう		もも バインアップル	
27	ソフトめん	ソフトめん			667
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	わふうじるかけ	でんぷん	とりにく あぶらあげ かまぼこ あつあげ	たまねぎ えのきたけ こまつな にんじん	787
	さばのなんばんやき	さとう	さば	ねぎ にんにく	
	アスパラガスのごまあえ	ごま さとう		アスパラガス きゅうり キャベツ コーン	
28	むぎごはん	むぎごはん			596
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	みだくさんじる	でんぷん	ぶたにく あつあげ みそ	だいこん にんじん こんにやく ごぼう しめじ ねぎ	748
	つくってみよう！ てまきごはん (さんしょくそぼろ・なっとう・てまきのり)	さとう	とりにく たまご なっとう のり	しょうが こまつな	
	オレンジ			オレンジ	
※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)	640
成長期の児童生徒の健康をあずかる					820

給食予定回数 15回

南知多町の学校給食について知ろう

安全に 美味しく 作ります。

- ・食品や料理は細菌・農薬・放射性物質を確かめます。
- ・衛生勉強会を重ね、信頼される調理をします。
- ・おもに知多半島や愛知県産の食材を使います。
- ・薄味に心がけ、不要な食品添加物は使いません。
- ・季節の行事を大切に、和食文化を伝えます。
- ・手作りはもちろん、食品に下味を付けたり、歯ごたえを残したりするなど工夫します。

「命の恵み ♥いただきます」

南知多のお魚の日

しらす干し 加工者 大岩勝代さん



19日(水)は、おなじみ、大岩さんのしろめを使ったかき揚げです。常滑市近海でとれる「あかもく」も入っています。給食センターで一つつ手作りします。お楽しみに♪

4月より届け!

ミーナ ランク通信

献立表が変わります

給食センター調理員から、児童生徒の皆さんへのメッセージ!

- Q. 変更点は
- A. 紙面が両面になります。どの料理にどんな食品を使うのか分かります。また、南知多町の話も盛り込みます。
- Q. 変更理由は
- A. 児童生徒や家庭に食を通して、さまざまな情報を発信する教材にするためです。
- ①学校や家庭の食育を進める。
 - ②望ましい食習慣を身に付ける。
 - ③教科の学習を実生活で生かす。
 - ④疾病や食物アレルギーに活用する。

- ※給食センターの見学、お待ちしております。調理の様子分かるよ。(鈴木しのぶ)
- ※好き嫌いをなく食べて、丈夫な体をつくろう! 食べ物の名前もたくさん覚えてね。(山本和子)
- ※調理は準備から! 事前学習をして安全に作り届けます。(中村恵理子)
- ※歯ごたえシャキシャキサラダなら任せて! 野菜好きになってほしいな。(辻幌子)
- ※だしにこだわり、和食文化を伝えます!(鈴木誉利子)

イラスト 鈴木誉利子 (給食センター調理員)