



平成29年2月分 献立予定表

【今月の目標】
良い姿勢で食べよう

南知多町学校給食センター

たべものカレンダー にんじん

| 日 | 曜 | 献立名 | エネルギーのもとになる食品 炭水化物・脂肪 | 体をつくるもとになる食品 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 | エネルギー(kcal) 小中 |
|-----------------------------|---|---|--|--|--|-------------------|
| 1 | 水 | ごはん乳 さわにわん けんちんしのだのしょうがあんかけ きりぼしだいこんのふくめに | ごはん さとう でんぷん | ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく はんぺん けんちんしのだ | ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん えだまめ こんにやく | 613 770 |
| 2 | 木 | ソフトめん乳 ミートソースかけ かぼちゃやきコロッケ フルーツミックス | ソフトめん さとう マヨネーズ こむぎこ パター パンこ いちごゼリー | ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく だいや チーズ しらすばし おから | にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト かぼちゃ もも パインアップル | 753 917 |
| 3 | 金 | ごはん乳 にくじゃが いわしのかばやき たくあんあえ せつぶんまめ | ごはん さとう でんぷん じゃがいも こめあぶら ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん いわしこなつき せつぶんまめ(だいや) | たまねぎ にんじん こんにやく たくあん キャベツ きゅうり | 711 899 |
| 6 | 月 | むぎごはん乳 はるさめスープ やきぎょうざ(小2こ・中3こ) ナムル | むぎごはん はるさめ でんぷん さとう ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう とり ぎゅうにく ハム | コーン たけのこ はくさい ねぎ しいたけ ぎょうざ こまつな もやし にんじん にんにく | 551 723 |
| 7 | 火 | わかめごはん乳 ちくぜんに ほうれんそうのツナあえ みかん | わかめごはん さとも さとう ごま | ぎゅうにゅう とり ちくわ ツナ | にんじん ごぼう たけのこ れんこん こんにやく きやいんげん ほうれんそう キャベツ もやし みかん | 575 724 |
| 8 | 水 | ごはん乳 みだくさんじる つくってみよう!(とりそぼろ・うすやきたまご・ なっとう・たまきのり) | ごはん さとも ごま でんぷん さとう | ぎゅうにゅう とり みそ あつあげ ツナ たまご なっとう のり | だいこん こんにやく ごぼう ねぎ にんじん えだまめ しょうが | 652 808 |
| 9 | 木 | クロロールパン乳 にんじんのクリームスープ とり きのカレーやき コールスローサラダ | パン じゃがいも パター こむぎこ こめサラダあぶら オリーブあぶら さとう | ぎゅうにゅう ベーコン とり チーズ とうにゅう なまクリーム | たまねぎ にんじん はくさい エリンギ パセリ キャベツ きゅうり コーン | 708 892 |
| 10 | 金 | ごはん乳 もずく たらまごのスープ やきいかしゅうまいのこみだれかけ(小2こ・中3こ) ビーフンいため | ごはん でんぷん さとう ビーフン いかしゅうまい | ぎゅうにゅう とり かつお たまご えび とうふ ツナ いかしゅうまい | コーン たけのこ なら ねぎ しょうが にんにく にんじん キャベツ ビーマン | 612 790 |
| 13 | 月 | むぎごはん乳 マーボこうや豆腐 はるまき きりぼしだいこんのちゅうかあえ | むぎごはん こめあぶら ごまあぶら でんぷん ごま | ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こうや豆腐 みそ さとう だいや | しょうが にんにく たまねぎ ねぎ しいたけ はるまき きりぼしだいこん きゅうり にんじん | 713 903 |
| 14 | 火 | ごはん乳 かきたまじる てりやきハンバーグ こうや豆腐とこまつなのあえもの | ごはん でんぷん さとう | ぎゅうにゅう とり たまご とうふ かまぼこ こうや豆腐 ハートがたハンバーグ | たまねぎ ねぎ しいたけ こまつな にんじん キャベツ | 616 806 |
| 15 | 水 | ごはん乳 ハヤシライス シーフードサラダ ボンカン | ごはん じゃがいも こむぎこ パター さとう ドレッシング | ぎゅうにゅう ぎゅうにく いか えび かまぼこ | にんじん たまねぎ エリンギ トマト キャベツ ボンカン | 626 787 |
| 16 | 木 | ちゅうかめん乳 とんこつしょうゆラーメン きなこあげパン かいそうサラダ | ちゅうかめん パン さとう でんぷん こめあぶら ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ きなこ こんぶ とさかり わかめ みりん ツナ たまご | もやし たけのこ こまつな ねぎ コーン キャベツ にんじん きゅうり | 645 743 |
| 「南知多のお魚の日」 | | | | | | |
| 17 | 金 | はつかげんまいごはん乳 あかもくみそしる あいちのれんこんいりつくね(小2こ・中3こ) しらすとやさいのうめかりカリあえ | はつかげんまいごはん ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう ぶたにく あかもく あつあげ みそ しらすばし あいちのれんこんいりつくね | だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ キャベツ きゅうり ゆかりこ | 591 776 |
| 20 | 月 | ごはん乳 ぎゅうどん ナッツたつくり ポテトサラダ | ごはん さとう アーモンド じゃがいも マヨネーズ | ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいや あつあげ いわし ハム | にんじん はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ こんにやく きゅうり あかピーマン コーン | 693 880 |
| 21 | 火 | アルファかまい乳 カレーピラフ とり こんにゃく だいずのトマトに フルーツのヨーグルトあえ | アルファかまい さとう オリーブあぶら でんぷん | ぎゅうにゅう ウィナー えび ヨーグルト とり だいや レッドキドニー マローファットピース ひよこまめ | たまねぎ エリンギ しめじ もも キャベツ にんじん パセリ トマト みかんゼリー パインアップル | 634 779 |
| 22 | 水 | ごはん乳 とうふのすましじる さばのぎんがみやき ごもくきんぴら | ごはん さとう ごま ごまあぶら | ぎゅうにゅう とうふ わかめ かまぼこ さばのぎんがみやき ぶたにく | はくさい えのきたけ ねぎ にんじん ごぼう こんにやく ビーマン | 603 763 |
| 23 | 木 | ごはん乳 とりつみれだんごスープ ひじきのちゅうかあえ りんご | ごはん でんぷん ごまあぶら はるさめ さとう ごま | ぎゅうにゅう とり つみれだんご ひじき ツナ たまご | たまねぎ こまつな しょうが えのきたけ たけのこ きゅうり にんじん りんご | 590 748 |
| 24 | 金 | レーズンロールパン乳 たまごスープ コロッケ かみかみサラダ | パン じゃがいも ごま さとう でんぷん コロッケ こめあぶら マヨネーズ | ぎゅうにゅう とり たまご するめ | たまねぎ パセリ えのきたけ ごぼう きゅうり にんじん コーン | 710 890 |
| 27 | 月 | むぎごはん乳 おやこどん・きざみのり さけのおこうじやき ゆかりあえ | むぎごはん でんぷん さとう | ぎゅうにゅう とり たまご かまぼこ さけ のり | たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ キャベツ はくさい きゅうり ゆかりこ | 609 786 |
| 28 | 火 | バターロールパン乳 やさいスープ やさい&ポテトフライ キャベツのサワーあえ | パン さつまいも ごま フレンチポテト こめあぶら さとう | ぎゅうにゅう ウィナー | えのきたけ たまねぎ はくさい パセリ れんこん かぼちゃ レモンかじゅう キャベツ きゅうり にんじん | 644 823 |
| ※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。 | | | | | | 640 820 |

給食予定回数 20回



今月の行事食 節分

「立春」の前日が「節分」です。災いが家に入れないように、豆をまいたり、鰯の頭を柵の枝に刺して玄関に飾ったりする伝統行事です。

17日(金) 南知多のお魚の日
しらすと野菜の梅カリカリ和え

中学校 卒業お祝い給食

24日(金) 師崎中・日間賀中・篠島中
28日(火) 豊浜中・内海中

*小学校6年生は3月に実施します。

食事のマナーを見直そう

食事マナーは、食事の約束ごとです。思いやりの心ともいえます。美しいマナーは、周りの人の心もなごませます。

- 姿勢よく食べる。
- ひじをつかない。
- 食事にふさわしい話題で話す。

「命の恵み♥いただきます」

給食用に作って
もらったパンです。

バターロールパン

製造者

横田 雄重 さん

