



平成29年1月分 献立予定表

【今月の目標】
感謝して食べよう

南知多町学校給食センター

たべものカレンダー はくさい

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			
10 火	むぎごはん 牛乳	カレーライス こめこのコロッケ スパゲティいりやさいソテー	むぎごはん こめあぶら さとう こめこのコロッケ じゃがいも スパゲティ オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ウイナー	しょうが にんにく たまねぎ にんじん エリンギ しめじ ピーマン トマト	697	873		
11 水	ごはん 牛乳	しらたまじる さんしょくそぼろ れんこんのカリッときんぴら	ごはん もち あずき さとう ごま さつまいも こめあぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく かまぼ コ ツナ たまご だいず	だいこん にんじん はくさい こまつな しょうが えだまめ れんこん さやいんげん	612	793		
12 木	はつがげんまい ごはん 牛乳	じゃがいものそぼろに ほきのだいずつつたあげ きりぼしだいこんとこんにやくのピリからいため	はつがげんまいごはん さとう じゃがいも ごまあぶら でんぶ こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ほきこなつき こんぶ はんぺん	しょうが たまねぎ えだまめ にんじん ごぼう きりぼしだい こんにやく	655	838		
13 金	ごはん 牛乳	マーボ豆腐 さばのなんばんやき ピーフンいりやさいいため	ごはん ごまあぶら ごま さとう でんぶ ぴーふん	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ こうや豆腐 みそ さば ささみ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ にんじん キャベツ ねぎ ピーマン	680	844	南知多町産の鯖です♪	
16 月	ごはん 牛乳	みそおでん ごぼういりつくね(小2こ・中3こ) あおなのいろいろナッツいため	ごはん さつまいも さとう アーモンド くるみ	ぎゅうにゅう あつあげ みそ はんぺん うずらたまご だいず ごぼういりつくね ぶたにく	にんじん だいこん こんにやく こまつな コーン	639	823	2種類のナッツ入り!	
17 火	むぎごはん 牛乳	とうふいりトマトシチュー ジャーマンポテト ほうれんそうのソテー	むぎごはん さとう こむぎこ バター フレンチポテト こめサラダあぶら オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ だいず あかいんげんまめ べー コン マローファットピース ひよこまめ	たまねぎ にんじん エリンギ トマト パセリ ほうれんそう コーン	665	856	初登場! 味わってね。	
18 水	ごはん 牛乳	みだくさんじる けんちんしのだのナッツみそかけ うのはなのいりに	ごはん さつまいも さとう でんぶ アーモンド ごま こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ けんちんしのだ みそ おから たまご	ごぼう しめじ だいこん ねぎ にんじん コーン えだまめ	654	819		
「南知多のお魚の日」									
19 木	むぎごはん 牛乳	たまごとしに しらすとだいずのかきあげ ひじきのふくめに	むぎごはん さとう でんぶ ごま さつまいも やまといも こむぎこ こめあぶら こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご こうや豆腐 かまぼこ しらすぼし あかもく ひじき ツナ あぶらあげ	たまねぎ しいたけ ねぎ ごぼう こんにやく にんじん えだまめ	713	915	センター手作り! 味付き大豆が噛むほどに美味しい!	
20 金	ごはん 牛乳	かんとうに さけのかおりやき なばなのたまごとし	ごはん さつまいも ごま さとう	ぎゅうにゅう あつあげ こんぶ はんぺん さけ たまご	だいこん にんじん こんにやく しょうが ゆず なばな キャベツ	558	717	知多半島産の路入り! のりでまいて食べてね。	
23 月	ごはん 牛乳	巻いて食べよう! (ふきいりごはんのぐ・みなみちちょうのり) ほかほかいしかりじる とりにくのだいず・ごまがらめ	ごはん じゃがいも ごま こむぎこ さとう でんぶ こめあぶら	ぎゅうにゅう さけ みそ とりにく だいず こうや豆腐 たまご のり	にんじん たまねぎ こんにやく はくさい しめじ ねぎ ふき しいたけ れんこん しょうが	706	895	南知多町産の鯖です♪	
24 火	ごはん 牛乳	わたんのすきやき いわしのからあげ (小2び・中3び) にんじんとかぶのになます	ごはん さとう でんぶ こむぎこ こめあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ いわし	にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ しょうが かぶ レモンかじゅう	683	856		
25 水	あいちの こめこパン 牛乳	ふゆやさいとマカロニのクリームに あいちのハンバーグのチーズみそかけ みかん	こめこパン マカロニ じゃがいも こむぎこ バター オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく べー コン みそ とうにゅう なま クリーム ハンバーグ チーズ	たまねぎ にんじん パセリ あかピーマン きピーマン エリンギ みかん	797	985	愛知県の特産品のハチみそです★	
26 木	きしめん 牛乳	カレーじるかけ みなみちたふうおのみやき だいがくかぼちゃ	きしめん こむぎこ でんぶ おのみやきこ やまといも さとう ごまあぶら こめサラダあぶら ごま アルファかまい いちごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく かまぼ こ あぶらあげ とうふ おから しらすぼし はなかつお あおのり	にんじん たまねぎ ほうれんそう しいたけ キャベツ ねぎ しょうが かぼちゃ	663	796	リクエストにお応えして!	
27 金	アルファか まい 牛乳	オレンジピラフ ウイナーいりポトフ フルーツのヨーグルトあえ	アルファかまい いちごゼリー じゃがいも オリーブあぶら	ぎゅうにゅう とりにく えび ウイナー ヨーグルト	みかんジュース たまねぎ ブロッコリー しめじ エリンギ コーン にんじん だいこん かぶ もも パインアップル	574	701	新メニュー!	
30 月	ごはん 牛乳	ワンタンスープ やしきゅうまいのこうみだれかけ(小2こ・中3こ) かいそうサラダ のっぺいじる	ごはん ワンタン でんぶ ごまあぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご にくしゅうまい わかめ えび とさかのり こんぶ みりん ささみ	にんじん たけのこ こまつな たまねぎ なら しいたけ にんにく キャベツ きゅうり	604	792		
31 火	わかめごはん 牛乳	あつやきたまごのおろしあんかけ ブロッコリーのおかかあえ	わかめごはん さつまいも でんぶ さとう	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ あつやきたまご はなかつお	だいこん にんじん しめじ ねぎ しょうが ブロッコリー キャベツ	570	719		
								640	エネルギー摂取基準 (kcal)
								820	

学校給食週間

1月23日(月)～27日(金)

テーマ:『ミーナランチでげんきいっぱい!』

地元のお恵みを体に美味しく味わおう
～生産者との連携を通して～

お楽しみに!



【お知らせ】

1月11日(水)～24日(火)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。食缶も温かい料理しか入れられない形態に変わるため、果物やサラダなどの和え物を作ることができません。期間中は半島側の小中学校も同様の献立となります。

ご理解とご協力をお願いします!



かぜを予防する食事について知ろう

風邪を引くと、食欲が低下し、消化吸収力も弱まります。こんな時におすすめるのは、ポ・ト・フ! 鶏肉やにんじん、蕪、だいこん、玉ねぎ、ブロッコリー、じゃがいもなど大きめに切って、コンソメでコトコト煮ましょう。抵抗力や免疫力を高めるビタミン、ミネラルが豊富で体が温まります。新陳代謝が高まり、回復を早めます。



「命の恵み♥いただきます」

和豚(みなみちたそだち) いえだ のりかず

生産者 家田 典和 さん



南知多町の豚肉です♪

いただきます



給食のために特別に育てました。おいしいよ♥

