



平成28年12月分 献立予定表

【今月の目標】
残さず食べよう

南知多町学校給食センター

日 曜	献立名	たべものカレンダー れんこん			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
1 木	むぎごはん 牛乳	チキンビーンズ かみかみサラダ みかん			むぎごはん さとう ジャガイモ こむぎこ パター ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりく だいず あかいんげんまめ すりめ マローファットピース ひよこまめ	たまねぎ パセリ トマト ごぼう きゅうり キャベツ コーン みかん	636 802
2 金	ごはん 牛乳	けんちんじる わかさぎのからあげ ゆかりあえ ヨーグルト			ごはん さとも でんぶん こめあぶら	ぎゅうにゅう とりく あぶらあげ とうふ わかさぎのからあげ ヨーグルト	れんこん ごぼう だいこん にんじん しいたけ こんにやく ねぎ キャベツ きゅうり ゆかりこ	600 751
5 月	ごはん 牛乳	うどんいりたまごじる さんまのぎんがみやき きりぼしだいこんのふくめに	リクエストにお応え してうどん増量!		ごはん さとう ごまあぶら うどん でんぶん	ぎゅうにゅう かまぼこ とりく たまご あぶらあげ さんまのぎんがみやき	しいたけ たまねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん にんじん こんにやく さやいんげん	647 820
6 火	ごはん 牛乳	キムチスープ あいちのやさいはるまき ナムル			ごはん さとう ごま ごまあぶら こめあぶら	ぎゅうにゅう ハム ぶたにく とうふ	たまねぎ はくさい いら コーン はくさいキムチ にんじん もやし こまつな あいちのやさいはるまき	574 729
7 水	わかめごはん 牛乳	ちくぜんに ブロッコリーのおかかあえ りんご	体があつまるよ☆		わかめごはん さとう さとも	ぎゅうにゅう とりく ちくわ はなかつお	りんご にんじん ごぼう こんにやく たけのこ れんこん さやいんげん ブロッコリー キャベツ	536 673
8 木	ミルクロール パン 牛乳	ふゆやさいのクリームに ハンバーグのいちじくソースかけ ダイコンサラダ			パン さとう こむぎこ パター いちじくジャム でんぶん キャベツあぶら マヨネーズ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ とりく なまクリーム ハンバーグ とうにゅう	はくさい たまねぎ にんじん カリフラワー かぶ しめじ だいこん レモンかじゅう キャベツ きゅうり コーン	684 859
9 金	ごはん 牛乳	ぶたにくとだいこんのうまに すずきいりはんぺんのこうみだれかけ やさいのごまあえ	愛知県産のすずきだよ!		ごはん さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ すずきいりはんぺん たまご	だいこん にんじん こんにやく しょうが ねぎ こまつな キャベツ ゆず	566 720
12 月	ごはん 牛乳	しるビーフン ほきとこうやどうふのチリソースがらめ パンパンジーサラダ			ごはん ごま こめあぶら ビーフン ごまあぶら でんぶん さとう	ぎゅうにゅう ささみ ぶたにく ほきこなつき こうやどうふ	キャベツ きゅうり にんじん コーン いら もやし たけのこ はくさい ねぎ しょうが にんにく しいたけ	598 774
13 火	むぎごはん 牛乳	にくじゃが あつやきたまごのしょうがあんかけ ごもくきんびら			むぎごはん でんぶん さとう じゃがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく はんぺん あつやきたまご あぶらあげ	たまねぎ しょうが れんこん にんじん こんにやく ごぼう ピーマン えだまめ	644 815
14 水	ごはん 牛乳	はっほうたん やさいかしゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ) ビーフンいりやさしいため			ごはん ビーフン でんぶん ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう えび いかしゅうまい ぶたにく ツナ	にんじん はくさい キャベツ たまねぎ もやし たけのこ しいたけ ねぎ しょうが ピーマン	560 726
15 木	ソフトめん 牛乳	ミートソースかけ さけのごまみそマヨネーズやき コールスローサラダ			ソフトめん こむぎこ パター さとう マヨネーズ ごま こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ さけ みそ	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 キャベツ きゅうり コーン	657 790
16 金	ごはん 牛乳	ぶたじる うのはなのいりに ナッツたつくり	受け継ぎたい料理 その1		ごはん さとも アーモンド さとう こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ あぶらあげ みそ おから だいず たまご はんぺん かたくちいわし	だいこん えのきたけ こんにやく ごぼう ねぎ にんじん コーン えだまめ	581 748
「南知多のお魚の日」					パン でんぶん さとう やきそばめん こめサラダあぶら	ぎゅうにゅう たこ はんぺん あおのり ウインナー ヨーグルト	きりぼしだいこん キャベツ にんじん ピーマン しょうが たまねぎ パインアップル もも	666 840
19 月	サンドイッチ ロールパン 牛乳	たこやきそば ウインナーのケチャップソースかけ フルーツのヨーグルトあえ			ごはん さとも でんぶん ごま こめサラダあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりく とうふ みそ けんちんしのだ こんぶ あぶらあげ	だいこん なめこ ねぎ にんじん れんこん	634 799
20 火	ごはん 牛乳	みだくさんじる けんちんしのだのごまだれかけ にあえ	受け継ぎたい料理 その2		パン こめあぶら パター さつまいも さとう はちみつ ホワイトケーキ チョコレートケーキ	ぎゅうにゅう ベーコン とりくのアーモンドあげ	たまねぎ だいこん にんじん はくさい コーン ブロッコリー かぼちゃ	729 809
21 水	クロスロール パン 牛乳	やさいスープ とりくのアーモンドあげ かぼちゃのあえもの セレクトデザート A:ホワイトケーキ B:チョコレートケーキ					エネルギー摂取基準 (kcal)	640 820

給食予定回数15回

我が家のアイデア料理

19日(月)たこやきそば
内海小学校
大岩 弥寛(おおいわ やひろ)さん
南知多町産の美味しい蛸入りです。

クリスマスデザートセレクト

2学期の給食最終日をお楽しみに♪

ホワイトケーキ★

チョコレートケーキ★



栄養と運動について考えよう

冬は夏に比べ、日照時間が短くなることで、気持ち落ち込んだり、疲れを感じやすかったりして、心にも不調を起しやすくなる季節といわれます。効果があるのは、日光を浴びて体を動かし、食事で十分なエネルギーをとること。おすすめは「野菜たっぷりの鍋料理」です。体が温まり、免疫力がアップします。生活習慣病につながる肥満も防げます。



「命の恵み♥いただきます」

蛸(たこ) フリフリ♪



皆さんには、南知多町の豊かな海の恵みに親しみ、たくさん味わって、これらを生かした日本の和食文化を、次代に大切に受け継いでほしいと願っています。

お知らせ

3学期の給食開始
1月10日



豊浜漁協 代表理事組合長 山本 昌弘さん