



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) 小中
			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	
1	金	ごはん	ごはん			669
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		みそおでん	さといも さとう	あつあげ うずらたまご みそ はんぺん	だいこん こんにやく	841
		★あつやきたまごのおろしあんかけ	さとう でんぷん	たまご	だいこん	
		ひじきとだいずのふくめに	さとう こめサラダあぶら	あぶらあげ だいず ひじき	こんにやく にんじん	
4	月	ごはん	ごはん			610
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		たまふじる	たまふ	とりにく とうふ かまぼこ	にんじん えのきたけ ねぎ	771
		★さばのぎんがみやき	さとう	さば みそ		
		こまつなとこうやどうふのあえもの	さとう	こうやどうふ	こまつな キャベツ	
5	火	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			672
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		マーボ豆腐	さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ ねぎ しょうが にんにく	874
		★やきぎょうざ(小2こ・中3こ)	こむぎこ さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	
		はるさめのちゅうかサラダ	はるさめ さとう ごまあぶら	ツナ たまご	キャベツ にんじん きゅうり	
6	水	ごはん	ごはん			594
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		みだくさんじる	でんぷん	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん こんにやく しめじ ごぼう ねぎ	741
		味わおう！我が家のアイデア料理 のりチーはるまき	こむぎこ こめあぶら	のり チーズ		
		やさいのゆかりあえ		ツナ	キャベツ もやし きゅうり ゆかりこ	
7	木	ソフトめん	ソフトめん			684
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		ミートソースかけ	こむぎこ バター さとう	ぶたにく だいず チーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	815
		さけのやさいソースかけ	バター	さけ	あかピーマン ピーマン しめじ	
		みかん			みかん	
8	金	ごはん	ごはん			677
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		ぶたじる	さといも	ぶたにく あぶらあげ みそ とうふ	だいこん こんにやく にんじん ねぎ	848
		★コロッケ	でんぷん パンこ じゃがいも こめあぶら さとう	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ	
		きりぼしだいこんときゅうりのずのもの	さとう	ハム	もやし きゅうり コーン きりぼしだいこん	
11	月	ごはん	ごはん			645
		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 かまぼこ とうふ	たまねぎ こまつな ねぎ しいたけ	835
		作ってみよう！とりてんむす	こめあぶら こむぎこ でんぷん	とりにく	しょうが	
		とりのてんぷら(小2こ・中3こ)	こめあぶら こむぎこ でんぷん	とりにく	しょうが	
		てまきのり	ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく	こんにやく にんじん ごぼう ピーマン	
		ごもくきんびら	ごま ごまあぶら さとう	ぶたにく	こんにやく にんじん ごぼう ピーマン	
12	火	ごはん	ごはん			656
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		はっぼうさい	でんぷん	ぶたにく うずらたまご	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ	861
		★しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ)	でんぷん こむぎこ あぶら さとう	ぶたにく とりにく	たまねぎ	
		かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	こんぶ ふのり わかめ とさかのり ツナ たまご	キャベツ きゅうり	
13	水	クロスロールパン	パン			707
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		やきそば	ちゅうかめん こめサラダあぶら	ぶたにく いか はんぺん あおさ	キャベツ にんじん しょうが	859
		★わかさぎのからあげ	こめあぶら コーンスターチ	わかさぎ		
		たまごいりごぼうのかみかみサラダ	ごま マヨネーズ さとう	たまご	ごぼう きゅうり コーン	
14	木	むぎごはん	むぎごはん			700
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		ハヤシライス	こむぎこ さとう バター	ぎゅうにく だいず ひよこめ レッドキドニー マローファットピース	たまねぎ エリンギ にんにく にんじん トマト	891
		やきじゃがいものナッツあえ	フライドポテト こめサラダあぶら アーモンド	ベーコン	パセリ	
		ツナサラダ	マヨネーズ	ツナ	キャベツ きゅうり コーン	
15	金	ごはん	ごはん			568
		牛乳		ぎゅうにゅう		
		ひきずり	さとう	とりにく あつあげ かまぼこ	にんじん はくさい たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにやく	709
		うのはなのいりに	こめサラダあぶら さとう	おから はんぺん	コーン さやいんげん	
		りんご			りんご	

大人気の鯖の
銀紙焼きです♪

海苔とチーズの
相性抜群です！



海苔でごはん
と鯖の天ぷらを巻
いて食べてね。

リクエストに
お応えして！

ひきずりとは、す
き焼きのことです。



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
18 月	ごはん	ごはん			555
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	とうふのしろみそしる		とうふ ぶたにく わかめ とうにゅう みそ	たまねぎ かぼちゃ こまつな えのきたけ	
	★レバーいりつくね(小2こ・中3こ)	でんぶん	とりにく	たまねぎ	740
	やさいのおかかあえ		はなかつお	こまつな にんじん キャベツ もやし	
「南知多のお魚の日」					
19 火	ごはん	ごはん			685
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	やさいのふくめに	さといも さとう	こうやどうふ はんぺん とりにく	にんじん だいこん こんにやく さやいんげん	863
	★キャベツいりメンチカツのソースかけ	こめあぶら さとう パンこ	ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	
	ほうれんそうとしらすぼしとあぶらあげのあえもの	さとう ごまあぶら	しらすぼし あぶらあげ	ほうれんそう もやし	
20 水	むぎごはん	むぎごはん			702
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	あかもくりこんさいのみそしる	じゃがいも	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ あかもく	だいこん ごぼう にんじん	
	★けんちんしのだのナッツだれかけ	あぶら さとう でんぶん ごまアーモンド	とうふ あぶらあげ タラ		890
	かぼちゃサラダ	マヨネーズ	ツナ	かぼちゃ きゅうり コーン	
21 木	バターロールパン	パン			828
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ふゆやさいのクリームスープ	こむぎこ バター	チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム ベーコン	たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン エリンギ パセリ	
	とりにくのガーリックソースかけ	さとう でんぶん	とりにく	にんにく	
	チーズサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ コーン きゅうり	996
	クリスマスセレクトデザート A:★3しよくパバロア B:★こめこのカップケーキ	さとう あぶら こめこ さとう あぶら	とうにゅう		
※物資の購入都合により、献立を変更する場合があります。 ※★マークは加工食品です。主な原料(5%以上)を表記しています。					640
エネルギー摂取基準(kcal)					820

我が家のアイデア料理入選作品

給食予定回数 15回

6日(水)

のりチー春巻き

豊浜中保護者 吉原 知味様

子どもたちに大人気の、のりチー春巻きです。カリカリ、サクサクでおいしい春巻きです。簡単に作れて、子どもたちの間食にもおすすめです。



「命の恵み ♥ いただきます」



海苔 吉原さん

のりチー春巻きには、南知多町産の海苔を使っています。海苔は不足しがちなビタミン、ミネラルがとれるので、毎日食べてほしい食品です。



12月21日(木)は
クリスマスセレクトデザート



A:3色パバロア

いちごと豆乳の2層のパバロアの上にいちこのソースがかかっています。



B:米粉のカップケーキ

米粉を使った、しっとりとした生地、甘酸っぱいいちごジャムがのっています。

ミーナラン干通信
冬野菜を食べよう!

19日(火) ほうれんそうとしらす干しと油揚げの和え物

〈材料〉(4人分) ほうれんそう 80g ※にんじん 40g しらす干し 20g ごま油 適量 油揚げ 2枚 しょうゆ 小さじ2 砂糖 小さじ2

〈作り方〉 ①ほうれんそう、にんじんを茹でて、冷ます。 ②しらす干しをごま油でカリッと炒める。 ③油揚げをしょうゆと砂糖で煮て、冷ます。 ④材料を全て和える。

※キャベツや白菜、もやしなど、野菜を替えても美味しいです。



今月の行事食

冬至(とうじ)

冬至とは、1年の中で最も昼の時間が短い日です。今年は、12月22日です。

冬至には、「ん」が2回つく食べ物を食べると運がつくとされています。れんこん、だいこん、にんじん、ぎんなん、きんかん、うどん(うどん)などがあります。

給食では、20日(水)を冬至の献立にしました。かぼちゃは別名なんきんと言います。かぼちゃサラダを食べ、みなさまに運がつかますように♪

