



令和3年2月 献立表

【今月の目標】
楽しい気持ちで食べよう

南知多町学校給食センター

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群 魚・肉・卵・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 米・パン・めん・いも・砂糖	6群 油脂・種実	
1 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		623
	★てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく			たまねぎ	さとう でんぷん パンこ		
	キャベツのしおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ もやし レモンかじゅう	さとう		
	みだくさんじる	とりにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく えのきたけ			
2 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		600
	★いわしのかばやき	いわし				でんぷん さとう	あぶら	
	こまつなともやしのあえもの			こまつな にんじん	もやし	さとう		
	のっぺいじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく	さとも でんぷん		
	せつぶんまめ	だいた						
3 水	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		597
	ウィンナーのケチャップソースかけ	ウィンナー				さとう でんぷん		
	やさいのカレーいため			あかピーマン	キャベツ コーン もやし		バター	
	しろいんげんまめのポタージュスープ	ベーコン とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ			
4 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		592
	★あつやきたまごのしょうがあんかけ	たまご			しょうが	さとう でんぷん		
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	たけのこ ごぼう だいこん しいたけ			
	ふきとうやどうふのもの	こうやどうふ ちくわ		にんじん	ふき			
5 金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		661
	★レバーいりつくねだんご(小2こ・中3こ)	とりにく				さとう でんぷん		
	マーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら	
	きりぼしだいこんのちゅうかいいため	ベーコン			キャベツ きりぼしだいこん コーン	さとう	ごまあぶら	
8 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		605
	さわらのゆずみそやき	さわら みそ			ゆず	さとう でんぷん		
	ひじきのいために	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	たまふ		
9 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		608
	★キャベツいりつくね	とりにく			キャベツ しょうが			
	だいこんとぶたにくのもの	ぶたにく ちくわ		にんじん いんげん	だいこん しょうが しいたけ こんにやく	さとう		
	うのはなのいりに	おから はんぺん		にんじん	コーン えだまめ	さとう	あぶら	
10 水	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		695
	ビーフカレーライス	ぎゅうにく	チーズ	にんじん	にんにく たまねぎ	じゃがいも		
	★ひとくちカツ	ぶたにく				こむぎこ パンこ	あぶら	
	やさいソテー	ベーコン			キャベツ コーン もやし		バター	
12 金	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		618
	たまりしょうゆラーメン	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ			
	★ぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく				こむぎこ さとう でんぷん		
	れんこんのきんぴら	ぶたにく はんぺん		にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら	
15 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		628
	うなぎちらしのぐ	うなぎ たまご こうやどうふ			しいたけ	さとう		
	やさいのごまあえ			にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	
	ゆばとうふのすましじる	とうふ ゆば かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ	でんぷん		
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		

今年2月2日が節分です！

南知多町のキャベツを使っています。

ゆずの香りを
感じながら食
べましょう。

愛知県産の
牛肉を
使っています。

愛知県産の
うなぎを
使っています。
ごはんを
まぜて
食べてね！

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中
16 火	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		674
	★クロquette	ぶたにく			たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ		
	ウィンナーとはくさいのスープ	ウィンナー		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ			
17 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		634
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
	なのはなのおかかあえ	はなかつお		なばな	もやし コーン	さとう		
	かきたまじる	たまご とうりく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	でんぶん		
18 木	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		608
	★れんこん入りつくね(小2こ・中3こ)	とりにく			れんこん たまねぎ			
	やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ ベにしょうが	めん	あぶら	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		もも みかん パインアップル	さとう		
「南知多のお魚の日」 19 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		586
	なごやコーチンのレモンソースかけ	とりにく			レモンかじゅう	さとう でんぶん		
	チンゲンサイともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		
	みなみちたのつみれだんごじる	つみれ		にんじん ねぎ	だいこん はくさい キムチ えのきたけ	でんぶん		
22 月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		626
	ビビンバ(にくたまごそばろ)	ぶたにく たまご			にんにく	さとう		
	ビビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ しいたけ	ワンタン		
	★りんごゼリー				りんご	さとう		
24 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		644
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん		
	キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし			
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ごぼう ごんにやく	じゃがいも		
25 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		633
	★はるまき	ぶたにく			たけのこ しょうが たまねぎ	こむぎこ	あぶら	
	ハンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
	こまつなとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		こまつな にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	はるさめ でんぶん		
26 金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		683
	ミートソースかけ	ぶたにく		にんじん トマト パセリ	しょうが たまねぎ エリンギ	さとう でんぶん		
	★オムレツ	たまご				さとう		
	ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう	オリーブあぶら	

今月の行事食

節分(せつぶん)

節分とは、冬から春になる節目の日です。昔から季節の変わり目は、災いや病気などが起こりやすいと考えられていました。そのため魔よけのまじないとして「鬼は外、福は内」の声とともに豆をまきます。また、鰯(いわし)の頭を柊(ひいらぎ)の枝に刺して玄関に飾って厄除けをします。節分は古くから伝わる大切な伝統行事です。

中学校 卒業お祝い給食

16日(火) 豊浜中・篠島中・日間賀中

25日(木) 内海中・師崎中

*小学校6年生は3月に実施します。お楽しみに。



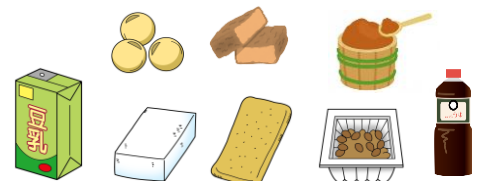
【お知らせ】

2月3日(水)～12日(金)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。そのためこの間、両島の給食の食缶が通常とは異なり、冷たいものを入れることができない食缶になります。このような事情から、この期間の給食ではサラダや果物を出すことができません。ご理解とご協力をお願いします。

豆を食べよう

大豆は、筋肉や血液のもとになるたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」と言われています。その他にも、歯や骨をつくるカルシウム、腸の中をそうじする食物繊維、貧血を予防する鉄など、成長期に欠かせない栄養素を多く含んでいます。

また、大豆の加工品には、豆乳、豆腐、油揚げ、厚揚げ、味噌、醤油、納豆などがあります。



給食予定回数 18回

エネルギー摂取基準(kcal)

小650
中830

※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。