

日曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal) 小中	
		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		
6	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		614
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが		さとう でんぶん		783
	こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ		さとう		
	わかたけじる	とりにく かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ たけのこ えのきたけ				
7	金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		678
	カレーライス	ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ		じゃがいも		875
	★ひとちカツ	ぶたにく					こめこ こむぎこ	あぶら	
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン		さとう	オリーブあぶら	
10	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		620
	★さばのぎんがみやき	さば みそ					さとう		785
	ふきとたけのこのごまあえ	ちくわ		にんじん	ふき たけのこ		さとう	ごま	
	たまふじる	とりにく どうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ		たまふ		
11	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		631
	★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし		こむぎこ	あぶら	796
	かいそうサラダ	とりにく たまご	わかめ こんぶ ぶりのり とさかのり		キャベツ きゅうり		さとう	ごまあぶら	
	ワントンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ ほうさい たまねぎ しいたけ ねぎ		ワントン		
12	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		641
	さわらのみそマヨネーズやき	さわら みそ						マヨネーズ	821
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ こんにやく		じゃがいも さとう		
	やさしいおこんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう		さとう		
13	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		642
	ウインナーのケチャップソースかけ	ウインナー					さとう でんぶん		793
	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 しょうが		めん	あぶら	
	いちごゼリーいりフルーツミックス				もも バインアップル レモンかじゅう		いちごゼリー さとう		
14	金	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		704
	ハヤシライス	ぎゅうにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ		こむぎこ じゃがいも さとう	バター	896
	★キャベツいりメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく			キャベツ たまねぎ		パンこ	あぶら	
	アスパラガスのサラダ	ハム			キャベツ アスパラガス コーン			ドレッシング	
17	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		599
	★ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		にんじん	たけのこ				763
	きりぼしだいこんのふくめに	あぶらあげ はんぺん		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ		さとう		
	ぶたじる	ぶたじる どうふ みそ		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ごぼう こんにやく ねぎ		じゃがいも		
18	火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		693
	きつねじるかけ	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん こまつな	たまねぎ		でんぶん		843
	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	
	おからいりまっちゃんスコーン	どうふ おから	ぎゅうにゅう				ホットケーキミックス さとう	バター	
19	水	「南知多のお魚の日」		ぎゅうにゅう			ごはん		670
	★コロケ	ぶたにく			たまねぎ		じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	848
	キャベツとしらすぼしのりあえ		しらすぼし のり	にんじん	キャベツ		さとう	ごまあぶら ごま	
	さわにわん	ぶたにく どうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ				
20	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		651
	★やきぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ		こむぎこ さとう でんぶん		847
	パンパンジーサラダ	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	
	マーボどうふ	ぶたにく どうふ みそ		ねぎ にんじん	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ ねぎ		さとう でんぶん	ごまあぶら	
21	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		636
	★かつおフライ	かつお					こむぎこ パンこ	あぶら	836
	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	
	みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく しめじ ごぼう ねぎ		でんぶん		

わかめとたけのこが入った汁物です。

知多半島産のふきを使っています。



旬の食材です。

愛知県産の抹茶を使って給食センターで手作りしています。

南知多町産のしらすぼしを使っています。

24	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		614
		★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく			たまねぎ ごぼう	さとう		803
		ひじきとだいずのふくめに	あぶらあげ だいず	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
		かきたまじる	とりにく たまご とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぷん		
25	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		654
		まぐるとごぼうのだいずがらめ	まぐろ だいず			ごぼう	さとう でんぷん こめこ	あぶら	844
		ちぎさえ	こうやとうふ ハム		にんじん こまつな	キャベツ	さとう		
		とうにゅういりしろみそしる	とうふ ぶたにく みそ とうにゅう	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ しめじ えのきたけ ねぎ			
26	水	たけのごはん	とりにく ちくわ		にんじん	たけのこ しめじ こんにやく しいたけ	さとう アルファかまい	ごまあぶら	644
		牛乳		ぎゅうにゅう					
		やさいのふくめに	がんもどき はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん れんこん えだまめ	さとう		
		★キャベツいりつくね	とりにく			キャベツ しょうが			774
		★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
27	木	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン		669
		★エビカツ	えび たら				パンこ こむぎこ	あぶら	829
		マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	
		やさいスープ	とりにく		にんじん パセリ	はくさい たまねぎ	じゃがいも		
28	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		609
		★しゅうまいのあまずあんかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん こむぎこ		802
		ビーフンいりやさいため	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ	ビーフン さとう	ごまあぶら	
		チンゲンサイのスープ	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ	でんぷん		
31	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		628
		★ハンバーグのおろしかけ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく			たまねぎ だいこん	パンこ さとう		786
		やさいのゆかりあえ		ゆかりこ		キャベツ もやし きゅうり			
		とうふとわかめのすましじる	とりにく とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきたけ			

※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。

給食予定回数 18回

食べもののはたらきを知ろう

食品は、おもに含まれる栄養素によって6つの食品群に分けられます。健康で丈夫な体をつくるためには栄養にかたよりがいいよう6つの食品群からバランスよくとることが大切です。毎日の食事の中で、心がけましょう。

給食は、多様な食品を適切に組み合わせるよう6つの食品群をとるようにしています。ぜひ、家庭の食事でも意識してみてください。



食品群	1群	2群	3群	4群	5群	6群
おもな栄養素	たんぱく質	無機質 (カルシウム)	ビタミンA (カロテン)	ビタミンC	炭水化物	脂質
おもな働き	筋肉・血液・皮膚・内臓などをつくる	骨や歯をつくるものになる	成長を助け、目のはたらきをよくしたり、抵抗力をつける	傷の回復を早めたり、抵抗力を高める	エネルギー源になる	エネルギー源になる
多く含むおもな食品	 魚・肉・卵・豆・豆製品	 牛乳・乳製品・小魚・海そう	 緑黄色野菜	 その他の野菜・果物	 米・パン・めん・いも・砂糖	 油・バター・マヨネーズ・ナッツ

成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。日頃の食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの？



貧血では、立ちくらみやめまいだけでなく、勉強がはかどらない、イライラする、疲れやすいといった症状が起こることがあります。

スポーツをする人はとくに注意！



激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。

鉄とビタミンCをしっかりとろう！

レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、また野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

赤血球を作る材料となるたんぱく質をとることも重要です。肉・魚・大豆などを組み合わせるとしっかり食べましょう。

