



# 令和3年9月 献立表

【今月の目標】  
旬の食材を味わおう

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	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	
2 木	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	621	
	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	799	
	ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン	マヨネーズ		
	きょうぼう(小2こ・中3こ)				きょうぼう			
3 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	590	
	★てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	さとう でんぶん	747	
	キャベツのこうものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし			
とうがんじる	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが とうがん しいたけ えのきたけ ねぎ	でんぶん			
6 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	634	
	★いわしのうめに	いわし			うめ	さとう	814	
	きんぴらごぼう	ぶたにく はんぺん		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう ごまあぶら		
	あきやさいのみそじる	ぶたにく あぶらあげ みそ		かぼちゃ ねぎ	なす たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
7 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん	700	
	ミートソースかけ	ぶたにく		にんじん パセリ トマト	しょうが たまねぎ エリンギ	さとう でんぶん	849	
	★オムレツ	たまご				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		
8 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん	700	
	★はるまき	ぶたにく			たけのこ しいたけ	こむぎこ あぶら	887	
	マーボどうふ	どうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぶん ごまあぶら		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう ごまあぶら ごま		
9 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	640	
	★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう	812	
	にあえ	あぶらあげ		にんじん	れんこん	さとう あぶら		
	さわにわん	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
10 金	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン	626	
	★うずらたまごのスコッチエッグ	うずらたまご ぶたにく		にんじん	たまねぎ	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		
	ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん パセリ トマト	セロリー たまねぎ	マカロニ		
13 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	604	
	★しゅうまいのやさいあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	794	
	はっぼうたん	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	もやし たけのこ しいたけ はくさい ねぎ	でんぶん		
	れいとうみかん				みかん			
14 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	620	
	★ささみのおおばフライ	とりにく		しそ		あぶら	783	
	ひじきのいために	ぶたにく だいず	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう ごまあぶら		
	とうふのすましじる	かまぼこ とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ たまねぎ ねぎ			
15 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん	587	
	★ぎょうざ(小2こ・中3こ)	ぶたにく				こむぎこ さとう でんぶん	768	
	ピーフンいりやさいいため	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャベツ	ピーフン 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	でんぶん		
16 木	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロスロールパン	631	
	にくだんごとパスタのトマトソース	にくだんご		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく	マカロニ さとう オリーブあぶら	748	
	ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん きゅうり コーン			
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
17 金	「南知多のお魚の日」							
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん	602	
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぶん	763	
	しらすぼしとわかめのすのもの	しらすぼし わかめ			きゅうり キャベツ	さとう ごまあぶら		
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 こんにゃく しめじ ごぼう ねぎ	でんぶん			

2学期の給食は  
カレーライスから  
スタートです!

知多半島産の  
とうがんを  
使っています。

愛知県産の鶏肉、  
大葉(青じそ)を  
使っています。

南知多町産  
のしらす干し  
を使っています。

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
21 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		696 840
	きつねじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	でんぷん		
	★さといもコロッケ	とりにく				さといも こむぎこ パンこ	あぶら	
	ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		
22 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		658 838
	★たらのぎんがみやき	たら みそ				さとう	あぶら	
	こうやどうふのたまごとじに	こうやどうふ たまご とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ	さとう でんぷん		
	キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし			
24 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		602 778
	★レバーいりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく ぶたにく				でんぷん 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	
	ぶたじる	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ			
27 月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		614 789
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん		
	きゅうりのうめのかあえ				きゅうり キャベツ うめ			
	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 ねぎ	たまふ		
28 火	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		616 776
	★れんこんいりつくね(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 ちくわ いか	あおりの	にんじん	キャベツ 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		パイナップル もも みかん	さとう		
29 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		598 757
	★キャベツいりハンバーグ	とりにく		にんじん	キャベツ たまねぎ	パンこ		
	きりぼしだいこんのふくめに	はんぺん あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ	さとう		
	けんちんじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん ねぎ しいたけ	でんぷん		
30 木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		598 753
	ホキフライのチリソースあえ	ホキ		あおピーマン きピーマン	たまねぎ	でんぷん	あぶら	
	とうがんスープ	とりにく		にんじん	とうがん もやし えだまめ エリンギ コーン	でんぷん		
	★オレンジゼリー				みかんかじゅう	さとう		

※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。

エネルギー摂取基準(kcal)

小650

中830

給食予定回数 19回

## 今月の行事食 お月見



旧暦8月15日の夜を「十五夜」と呼び、月見団子やすずき、里芋などをお供えて、月を眺める習わしがあります。今年(21日(火))が十五夜です。給食では行事食として里芋コロッケを出します。お楽しみに。



## 給食センターの愛称決定!



9月より新しい給食センターから給食をお届けいたします。新しい給食センターの愛称は「ミナミール」です。南知多町のみなさんに愛される給食センターでありたいと思います。

職員一同、安全でおいしい給食をお届けできるように、努めていきます。

## 魚を食べよう

### 頭や骨

カルシウム、DHA、脂質、たんぱく質、タウリン

### 筋肉

たんぱく質

### 血合い肉

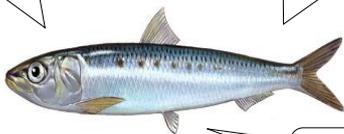
ビタミンB2、タウリン、鉄、脂質、IPA

### IPA (イコサペンタエン酸)

- ・血液をサラサラにする。
- ・血管を健康に保つ。
- ・血中コレステロールを下げる。

### DHA (ドコサヘキサエン酸)

- ・脳のはたらきをよくする。
- ・記憶力がよくなる。
- ・血液をサラサラにする。



### 皮

亜鉛、脂質

秋は魚が美味しい季節です。旬の魚には栄養が多く含まれます。今月もたくさんの種類の魚料理が登場します。献立表から探してみてください。