

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	
9 月	クロスロールパン	パン			758
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	やきそば	ちゅうかめん	ぶたにく はんぺん あおき いか	キャベツ にんじん しょうが	
	こうやどうふとこまつなのあえもの	さとう	こうやどうふ	こまつな ほうさい	
	あまなつみかん			あまなつみかん	
10 火	ごはん	ごはん			635
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	にくじゃが	じゃがいも さとう	ぶたにく はんぺん	たまねぎ にんじん えだまめ こんにやく	
	★あつやきたまごのしょうがあんかけ	さとう でんぷん	たまご	しょうが	
きりぼしだいこんのふくめに	さとう	あぶらあげ	きりぼしだいこん れんこん さやいんげん	811	
11 水	むぎごはん	むぎごはん			676
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	マーボどうふ	さとう でんぷん ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく しいたけ にんじん たまねぎ ねぎ	
	★はるまき	こめあぶら こむぎこ	ぶたにく	キャベツ もやし にんじん	
かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	ツナ こんぶ わかめ ふのり とさかのり	キャベツ きゅうり もやし	855	
12 木	ごはん	ごはん			637
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	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	だいこん ごぼう れんこん	
	★けんちんしのだのごまだれかけ	ごま さとう でんぷん しょうぶつあぶら	とうふ あぶらあげ たら		
	ふきとけのこのおかか	さとう	ちくわ はなかつお	ふき たけのこ にんじん	
13 金	作ってみよう！ハンバーガー				747
	サンドイッチパンズパン	パン			
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ビーフシチュー	じゃがいも こむぎこ バター さとう	ぎゅうにく	にんじん たまねぎ エリンギ トマト にんにく しょうが	
	★てりやきハンバーガー	パンこ さとう でんぷん	ぎゅうにく ぶたにく とり	たまねぎ	
コールスローサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ あかピーマン きピーマン きゅうり	915	
16 月	ごはん	ごはん			619
	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	ほうさい たけのこ チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ	
	★あげぎょうざ(小2こ・中3こ)	こむぎこ こめあぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	
ナムル	さとう ごま ごまあぶら		にんにく もやし こまつな	816	
17 火	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			605
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	カレーライス	じゃがいも	ぶたにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	
	たまごいりごぼうのかみかみサラダ	マヨネーズ さとう	たまご	ごぼう きゅうり キャベツ	
オレンジ			オレンジ	772	
18 水	ごはん	ごはん			603
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	わかたけじる		とりにく かまぼこ わかめ	たけのこ にんじん えのきたけ ねぎ	
	★わふうコロッケ	じゃがいも こむぎこ パンこ こめあぶら		れんこん	
ほうれんそうのおかかあえ	さとう	ツナ はなかつお	ほうれんそう キャベツ もやし	762	
19 木	「南知多のお魚の日」				608
	ごはん	ごはん			
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	やさいのふくめに	さとう さといも	とりにく はんぺん こうやどうふ こんぶ	にんじん だいこん こんにやく えだまめ さやいんげん	
	さばのしおやき		さば		
アスパラガスのごまあえ	さとう ごま	ハム	アスパラガス きゅうり キャベツ コーン	759	
20 金	ミルクロールパン	パン			628
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	★とりだんごいりスープ	でんぷん	とりにく	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ	
	ポテトサラダ	じゃがいも さとう マヨネーズ	ハム	きゅうり えだまめ コーン	
★いちごゼリーいりフルーツミックス	さとう		もも パインアップル	798	
23 月	むぎごはん	むぎごはん			617
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ぎゅうどん	さとう	ぎゅうにく あつあげ	にんじん ほうさい たまねぎ えのきたけ ねぎ こんにやく しょうが	
	★しろみぎかなのフリッター(小中2こ)	こむぎこ こめあぶら だいずあぶら	ホキ おきあみ		
やさいのゆかりあえ			キャベツ きゅうり もやし ゆかりこ	756	
24 火	ごはん	ごはん			612
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ぶたにく	にんじん たけのこ ほうさい たまねぎ チンゲンサイ もやし しいたけ	
	★しゅうまいのこみだれかけ(小2こ・中3こ)	こむぎこ でんぷん	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ にんにく	
ちゅうかめんいりサラダ	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	ささみ たまご	キャベツ きゅうり	809	

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
25 水	ごはん	ごはん			691
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくとだいごんのうまに	さとう	ぶたにく ほんべん あつあげ こんぶ	だいごん にんじん こんにやく しょうが	876
	★キャベツいりメンチカツのケチャップソースかけ	さとう こめあぶら パンこ	ぶたにく ぎゅうにく	キャベツ たまねぎ	
うのはなのいりに	さとう こめサラダあぶら	おから	れんこん コーン えだまめ		
26 木	ソフトめん	ソフトめん			635
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	きつねじる	さとう でんぶん	とりにく あぶらあげ かまぼこ	にんじん こまつな ほうさい しいたけ	782
	★ごぼういりつくね(小2こ・中3こ)	パンこ さとう	とりにく	ごぼう たまねぎ	
ひじきとだいずのふくめに	さとう	ひじき だいず ツナ	こんにやく えだまめ		
27 金	ごはん	ごはん			562
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	みだくさんじる	でんぶん さといも	とりにく とうふ みそ	ごぼう しめじ だいごん ねぎ	709
	かつおのてりやき	さとう でんぶん	かつお	しょうが	
あぶらあげとこまつなのあえもの	さとう	あぶらあげ	こまつな にんじん キャベツ		
※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

給食予定回数 15回

ご入学・ご進級  
おめでとうございます



南知多町学校給食センター

新年度が始まりました。学校給食センターでは今年度は16人の調理員で給食を作っていきます。

調理員からみなさんへメッセージです。

- おいしい給食をがんばって作っているよ。いっぱい食べて大きくなってね。
- 給食センターの見学にぜひ来てください。まっています!
- みなさんにいっぱい食べてもらえるようにおいしい給食を作ります。
- おいしい給食を食べてもらえるようにがんばって作ってます。
- がんばって給食作ってます。たくさん食べて大きくなってね。

## 学校給食について知ろう

### おかず

主菜、副菜、汁物等を給食センターで作ります。

### 主食

米は知多半島産の「あいちのかおり」を使用しています。  
パン、めんは愛知県産の小麦を20~50%使用しています。  
パンは月に2~3回、めんは月に1~2回です。



### 牛乳

毎日1本(200ml)つきます。愛知県産の生乳を使用しています。



成長期のみなさんの心と体の健康を支える栄養バランスのとれた給食を作っています。好き嫌いをなく、しっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。



・出汁を丁寧にとり、薄味に心がけ、不要な食品添加物は使いません。



・おもに知多半島や愛知県産の旬の食材を積極的に使います。



・家庭で不足しがちな野菜、豆、きのこを多く使います。



・行事食や、郷土料理を取り入れ、和食文化を伝えます。



・かき揚げ、炊き込みごはん、ソースなど給食センター特製の料理は人気です。

南知多町では、毎月19日を「南知多のお魚の日」として南知多町産の海産物を使用した献立を実施しています。

また、「我が家のアイデア料理」として家庭の味を給食に取り入れることで給食に関心を深めていただくよう、毎年献立を募集しています。(この取組は平成元年より続けています。)

