

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・無機質	小 中
1 木	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			604
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	はっぼうたん	でんぷん	ぶたにく	もやし たけのこ しいたけ チンゲンサイ にんじん ねぎ きくらげ	762
	★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	
ピーフンいりやさしいため	ピーフン さとう ごまあぶら	ツナ	キャベツ ビーマン あかビーマン		
2 金	ごはん	ごはん			641
	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	だいこん えのきたけ ねぎ	812
	★けんちんしのだのにくみそかけ	しょくぶつあぶら でんぷん さとう	ぶたにく とりにく みそ とうふ あぶらあげ たら	にんじん しょうが	
きりぼしだいこんのふくめに	さとう	はんぺん	きりぼしだいこん にんじん こんにゃく		
5 月	ごはん	ごはん			615
	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 みそ とうにゅう	たまねぎ かぼちゃ えのきたけ	778
	★さといもコロッケ	さといも パンこ こめあぶら	とりにく		
あおなのおかかあえ	さとう	はなかつお	ほうれんそう こまつな キャベツ もやし		
6 火	ロールパン	パン			697
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	やきそば	ちゅうかめん	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	881
	★あつやきたまごのちゅうかだれかけ	さとう ごまあぶら でんぷん	たまご		
りんご			りんご		
7 水	ごはん	ごはん			622
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	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	789
	とりにくのハーブやき	オリーブあぶら	とりにく		
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		
8 木	ごはん	ごはん			623
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	さわにわん		ぶたにく	ごぼう にんじん だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	802
	★なつたつくり	アーモンド ごま さとう	かたくちいわし だいず		
ひじきのふくめに	さとう ごまあぶら	ひじき あぶらあげ はんぺん	こんにゃく えだまめ		
9 金	むぎごはん	むぎごはん			566
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ でんぷん		にんにく にんじん たけのこ こまつな たまねぎ にら しいたけ	721
	ホイコーロー	でんぷん さとう	ぶたにく みそ	キャベツ ビーマン あかビーマン	
もやしのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら ごま	ささみ	もやし きゅうり		
12 月	ごはん	ごはん			606
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ぶたにくとだいこんのうまに	さとう	ぶたにく はんぺん あつあげ	だいこん にんじん こんにゃく しょうが	772
	★いわしのうめに	さとう	いわし	しそ	
こまつなと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		
13 火	ソフトめん	ソフトめん			624
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	きつねじるかけ	でんぷん さとう	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	766
	★あいちのれんこんいりつくね(小2・中3こ)		とりにく	れんこん たまねぎ	
やさしいゆかりあえ		ツナ	キャベツ きゅうり ゆかりこ		
14 水	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			685
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	カレーライス	じゃがいも	とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん	881
	さわらのバジルソテー	オリーブあぶら こむぎこ バター	さわら	たまねぎ あかビーマン きビーマン	
ダイコンサラダ	マヨネーズ	ハム	だいこん キャベツ きゅうり コーン		
15 木	わかめごはん	わかめごはん			596
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	けんちんじる	でんぷん	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん しめじ しいたけ こんにゃく ねぎ	749
	★あつあげとやさしいのいためもの	でんぷん	あつあげ はなかつお ベーコン	たまねぎ キャベツ もやし	
みかん			みかん		
16 金	むぎごはん	むぎごはん			701
	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	にんにく しいたけ たまねぎ ねぎ	919
	★しゅうまいのあまずあんかけ(小2・中3こ)	こむぎこ さとう でんぷん	ぶたにく とりにく	たまねぎ しょうが	
ちゅうかめんいりサラダ	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	ささみ たまご	キャベツ にんじん きゅうり		

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
「南知多のお魚の日」					
19 月	ごはん	ごはん			650
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	こんさいのみそしる		ぶたにく みそ	だいこん ごぼう かぼちゃ こんにやく にんじん ねぎ	816
	★てりやきハンバーグ	さとう でんぷん パンこ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	たまねぎ	
こまつなとしらすとあぶらあげのあえもの	ごまあぶら さとう	しらすほし あぶらあげ	こまつな キャベツ		
味わおう！我が家のアイデア料理					
20 火	さつまいもときのこのたきこみごはん	アルファかまい さつまいも ごまあぶら さとう	とりにく	しめじ にんじん えだまめ	608
	牛乳		ぎゅうにゅう		748
	やさしいのふくめに	さとう	あつあげ はんぺん こんぶ	だいこん さといも ごぼう さやいんげん	
	★フルーツしらたま	さとう じゃושんこ		もも パインアップル レモンかじゅう	
21 水	くろロールパン	パン			657
	牛乳		ぎゅうにゅう		825
	ミネストローネ	さとう マカロニ	ベーコン だいず	たまねぎ にんじん パセリ トマト	
	★さつまいもコロッケ	さつまいも パンこ こむぎこ こめあぶら			
マリネサラダ	ドレッシング	ツナ	キャベツ きゅうり あかピーマン		
22 木	ごはん	ごはん			598
	牛乳		ぎゅうにゅう		755
	とうふのすましじる		とりにく とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ ほうれんそう	
	★さばのはちようみそに	さとう	さば みそ		
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 えだまめ		
26 月	ごはん	ごはん			576
	牛乳		ぎゅうにゅう		732
	あつあげのうまに	でんぷん	ぶたにく あつあげ みそ はんぺん こんぶ	だいこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	
	さんしよくそばろ	さとう	とりにく たまご	しょうが こまつな	
てまきのり		のり			
やさしいたけとよたくあんのあえもの			たけとよたくあん キャベツ きゅうり もやし		
27 火	ちゅうかめん	めん			608
	牛乳		ぎゅうにゅう		722
	みそラーメンスープ	でんぷん	ぶたにく わかめ みそ	もやし はくさい ねぎ こまつな コーン	
	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	こんぶ わかめ ふのり とさかのり ささみ	キャベツ きゅうり	
さつまいもいりスコーン	ホットケーキミックス さとう バター さつまいも	おから とうふ ぎゅうにゅう			
28 水	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			698
	牛乳		ぎゅうにゅう		890
	こうやどうふのたまごとしに	さとう でんぷん	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご	しょうが たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	
	まぐろとごぼうのごまがらめ	こめあぶら さとう ごま でんぷん じゃושんこ	まぐろ	ごぼう	
りんご			りんご		
29 木	ごはん	ごはん			594
	牛乳		ぎゅうにゅう		769
	はるさめスープ	でんぷん	はるさめ とりにく	にんじん たけのこ はくさい たまねぎ チンゲンサイ ねぎ しいたけ	
	★やきぎょうざ(小2こ・中3こ)	さとう こむぎこ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	
きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さとう ごまあぶら	ハム	きりぼしだいこん きゅうり コーン		
30 金	クロスロールパン	パン			675
	牛乳		ぎゅうにゅう		864
	かぼちゃのクリームスープ	こむぎこ パター	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ コーン	
	★あいちのだいちずりナゲット(小1こ・中2こ)	こめあぶら しょうぶつあぶら	だいず とりにく		
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 キャベツ きゅうり		
※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
「命の恵み ♥いただきます」					820
エネルギー摂取基準(kcal)					

給食予定回数 21回



海苔(のり) 糖谷富藏さん
 26日(月)の手巻き海苔は知多半島産の海苔です。製造者の糖谷さんからみなさんへメッセージです。
 「元氣よく食べて、明るく過ごしてね。」

和食を見直そう

和食の4つの特徴を紹介します。

- ① **新鮮な食材とその味わいを活用**
海・山・里の旬の食材を生かした調理の知恵があります。
- ② **栄養バランスがよい、健康的な食事**
ごはん、汁物、おかずを組み合わせ、だしを使うことで、薄味でもおいしく感じられます。
- ③ **自然の美しさを表現**
四季の花や葉で飾り付け、季節にあった器で季節感を楽しみます。
- ④ **年中行事との関わり**
おせち料理や月見だんごなど、年中行事と深い関わりがあります。

我が家のアイデア料理

20日(火)
さつまいもときのこの炊き込みごはん
 メッセージ
 「さつまいもでほんのり甘く、旬のきのこでおいしい炊き込みごはんです。」

20日(火)
さつまいもときのこの炊き込みごはん
 豊浜中保護者 山下 直美様
 豊浜中生徒 山下 優斗さん
 豊浜中生徒 山下 杏さん

