



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
3 月	ごはん	ごはん			583
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	みだくさんじる	でんぷん	ぶたにく あつあげ みそ	だいこん こんにやく しめじ ごぼう ねぎ	740
	とりにくのきのこあんかけ	さとう でんぷん	とりにく	エリンギ えのきたけ	
	ひじきとだいずのふくめに	さとう ごまあぶら	ひじき あぶらあげ だいず	こんにやく にんじん	
4 火	ソフトめん	ソフトめん			673
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	わふうじかけ	でんぷん	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお	たまねぎ にんじん ねぎ こまつな	783
	きなこあげパン	パン こめあぶら さとう	きなこ		
	かぼちゃとれんこんのあえもの	さとう		かぼちゃ きゅうり れんこん	
5 水	むぎごはん	むぎごはん			593
	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	753
	ホキのたまねぎソースかけ	こむぎこ オリーブあぶら さとう	ホキ	たまねぎ りんご レモンかじゅう	
	コールスローサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ きゅうり コーン	
6 木	ごはん	ごはん			624
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	チンゲンサイのスープ	でんぷん はるさめ	ぶたにく	チンゲンサイ はくさい にんじん たけのこ いら きくらげ	798
	★にくだんごとうやどうふの やさいあんがらめ	でんぷん こめあぶら さとう パンこ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく とうやどうふ	たまねぎ ビーマン	
	チャーハンのぐ	バター	ベーコン	たまねぎ エリンギ きビーマン あかビーマン	
7 金	わかめごはん	わかめごはん			594
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそぼろに	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	744
	さけのしおこうじやき りんご		さけ	りんご	
10 月	むぎごはん	むぎごはん			660
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	マーボ豆腐	さとう ごまあぶら でんぷん	ぶたにく とうふ みそ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ ねぎ	862
	★やきぎょうざのからししょうゆかけ (小2こ・中3こ)	こむぎこ さとう	ぶたにく	キャベツ たまねぎ	
11 火	ピーフンいりやさいいため	ピーフン さとう ごまあぶら	ツナ	にんじん キャベツ ビーマン	
	こがたロールパン	パン			613
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	やきそば	ちゅうかめん こめサラダあぶら	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	
12 水	★あつやきたまごのおろしだれかけ	さとう でんぷん	たまご	だいこん	753
	★いちごゼリーとフルーツのヨーグルトあえ	さとう	ヨーグルト	パインアップル おうとう	
	ごはん	ごはん			593
	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	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	754	
★さばのぎんがみやき	さとう	さば みそ			
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 木	ごはん	ごはん			609
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ピリからスープ	ごまあぶら でんぷん	ぶたにく とうふ	はくさいキムチ きりぼしだいこん もやし いら しいたけ エリンギ コーン	801
	★しゅうまいのやさいあんかけ (小2こ・中3こ)	さとう でんぷん こむぎこ	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ あかビーマン きビーマン	
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	ツナ たまご	キャベツ にんじん きゅうり		
14 金	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			613
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	みそおでん	さとう さといも	ぶたにく あつあげ うずらたまご はんぺん みそ	にんじん だいこん こんにやく	780
	★わかさぎのからあげ	こめあぶら	わかさぎ		
ブロッコリーのおかかあえ	さとう	はなかつお	ブロッコリー キャベツ		
17 月	ごはん	ごはん			647
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	みそしる		ぶたにく わかめ あつあげ みそ	たまねぎ かぼちゃ ごぼう こまつな ねぎ えのきたけ	799
	★キャベツいりメンチカツ	こめあぶら パンこ	ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	
うのはなのいりに	こめサラダあぶら さとう	おから だいず はんぺん	にんじん コーン えだまめ		
18 火	ソフトめん	ソフトめん			645
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ミートソースかけ	こむぎこ パター さとう	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト	776
	おいもアップル	さつまいも		りんご レモンかじゅう	
	ひじきとかいそうのカラフルサラダ	さとう ドレッシング	ひじき わかめ ふのり とさかのり こんぶ ツナ	キャベツ きゅうり きビーマン	

お待ちしました！  
みんなが大好き、  
きな粉揚げパンです。



新メニュー♡

ごはん  
チャーハンの  
具をまぜて食  
べてね！



南知多町産の  
キャベツです。



はくさいキムチ  
が入ったスープ  
で温まっね。

南知多町産の  
里芋です。  
味わってね。



応募献立★



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
19 水	「南知多のお魚の日」 むぎごはん	むぎごはん			592
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ごじる	でんぷん	とりにく だいにず あつあげ みそ とうにゅう	だいにこん にんじん こんにやく ごぼう ねぎ	746
	★きわかめいりにくだんごの やさいあんかけ	でんぷん	とりにく わかめ	たまねぎ エリンギ あかピーマン えだまめ	
	みかん			みかん	
20 木	クロスロールパン	パン			812
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ウインナーいりポトフ	じゃがいも	ウインナー	にんじん だいにこん ブロッコリー カリフラワー かぶ コーン	855
	かぼちゃサラダ	マヨネーズ		かぼちゃ たまねぎ きゅうり	
	セレクトおかず				
	A: クリスピーチキン	こめあぶら でんぷん	とりにく		855
	B: ホキのアーモンドフライ	こめあぶら アーモンド でんぷん	ホキ		
	セレクトデザート				640
	C: フルーツゼリー	さとう		りんごかじゅう みかん バインアップル	
	D: チョコケーキ	さとう こむぎこ チョコレート	たまご ぎゅうにゅう なまクリーム		
※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)
					820

給食予定回数 14回

「命の恵み ♥ いただきます」

荻わかめ

南知多町産



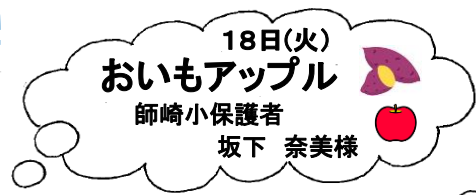
写真は、生産者の漁師（弥生丸）兄弟です。19日の荻わかめ入り肉団子を味わってね。



我が家のアイデア料理

受賞者の方からみなさんへ  
メッセージ

「砂糖を使わなくても素材の甘味で美味しいです。皮付きの方が栄養がとれますよ。」



12月20日(木)は クリスマスセレクト給食

おかずとデザートをそれぞれ選びます。



A

B

C

D



お楽しみに ♥



海そうを食べよう

海そうは食物繊維やミネラルが豊富な食品です。

日本は海に囲まれており、多種類の海そうがとれます。この海の恵みに感謝して、毎日少しずつ食べるように心がけましょう。



なぜ、海そうがネバネバするの？

このネバネバは、海そうに含まれる食物繊維の「アルギン酸」や「フコイダン」によるものです。これらの成分は、免疫力を高め、外から体内に入ってくるピロリ菌などを退治するといわれています。



18日(火)

＜ひじきと海そうのカラフルサラダ＞

- 〈材料〉 (4人分)
- 芽ひじき 6g
  - 海そうミックス 2g
  - ツナ1/2缶 (35g)
  - キャベツ1/8 (60g)
  - きゅうり1/3 (40g)
  - 黄ピーマン 20g
  - しょうゆ 小さじ1
  - 砂糖 小さじ1
  - イタリアン ドレッシング 適量

〈作り方〉

- ① ひじきは洗って戻し、しょうゆと砂糖で煮る。皿に広げて冷ます。
- ② ツナは油をきる。
- ③ 海そうは、水で戻す。
- ④ キャベツ、黄ピーマンは千切り、きゅうりは輪切りにする。
- ⑤ ④の野菜をゆでて、冷ます。
- ⑥ 野菜の水をきってから、全ての材料をドレッシングで和える。

※海そうミックスがなくても、ひじきを増やしたり、わかめや昆布で代用したりして、調節してください。  
※ドレッシングを使わなくても、ひじきの味付けを濃くすることで、和風の和え物にアレンジできます！美味しいのでお試しください☆

