

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・無機質	
8 火	ごはん	ごはん			576
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	とうふのしろみそしる	でんぷん	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	だいこん にんじん こんにやく こまつな ごぼう ねぎ	
	★レバーいりつくね(小2こ・中3こ)	でんぷん	とりにく	たまねぎ	
	りんご 			りんご	740
9 水	ごはん	ごはん			613
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	たまふじる	たまふ	とうふ かまぼこ	たまねぎ だいこん はくさい えのきたけ ねぎ	
	★とりにくのからあげ <small>リクエストにお応えして♪</small>	でんぷん こめあぶら	とりにく		
	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	にんじん コーン えだまめ	786
10 木	ごはん	ごはん			625
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ちゅうかたまごスープ 	でんぷん ごまあぶら	とりにく たまご	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しいたけ	
	★しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ)	こむぎこ さとう でんぷん	ぶたにく とりにく だいず	たまねぎ	
	ビーフンいりやさしいため	ビーフン さとう ごまあぶら	ツナ	キャベツ ビーマン あかビーマン きビーマン	817
11 金	ごはん	ごはん			669
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ぞうに <small>鍋開きです。餅が入っています。南知多町産の大根も入っています。</small>	もち	とりにく かまぼこ	だいこん にんじん はくさい こまつな	
	ぶりのてりやき	さとう でんぷん	ぶり	しょうが	
	れんこんのきんぴら	さとう ごま ごまあぶら	ぶたにく はんぺん	れんこん さやいんげん こんにやく	855
15 火	ごはん	ごはん			673
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	こうやどうふのたまごとじに	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 ねぎ しいたけ	
	★にくだんごのきのこあんかけ	パンこ さとう でんぷん	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	たまねぎ ぶなしめじ エリンギ	
	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 こんにやく	865
作ってみよう！メンチカツカレー					
16 水	むぎごはん	むぎごはん			677
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	カレーライス <small>カレーとチキンメンチカツを一緒に食べましょう。</small>	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	
	★チキンメンチカツ <small>新メニューです。</small>	パンこ こめあぶら	とりにく	たまねぎ	
	やさしいバターソテー	バター		ほうれんそう コーン あかビーマン もやし	865
17 木	ごはん	ごはん			579
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	はつぼうたん 	でんぷん	ぶたにく	はくさい たけのこ しいたけ きくらげ チンゲンサイ にんじん ねぎ	
	★やきぎょうざのしょうゆかけ(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	
	もやしとおなのちゅうかいため	ごまあぶら	ツナ あつあげ はなかつお	もやし こまつな キャベツ	755
「南知多のお魚の日」 					
18 金	ごはん	ごはん			627
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	みだくさんじる	でんぷん	とりにく あつあげ みそ	たまねぎ れんこん ぶなしめじ こんにやく ごぼう ねぎ	
	さばのみりんやき <small>愛知県のお郷土料理である煮和えです。</small>	さとう でんぷん	さば		
	にあえ	さとう	あぶらあげ	だいこん にんじん キャベツ	775
21 月	ごはん	ごはん			651
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ミルクぶたじる 		ぶたにく ぎゅうにゅう みそ	だいこん こまつな かぼちゃ にんじん ねぎ	
	★けんちんしのだのしょうがあんかけ	しよくぶつあぶら さとう でんぷん	とうふ あぶらあげ たら	にんじん しょうが	
	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 えだまめ	819
22 火	ごはん	ごはん			698
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	あつあげのうまに 	でんぷん さとう	ぶたにく あつあげ はんぺん みそ	たまねぎ だいこん にんじん こんにやく	
	★まぐろとごぼうのだいずがらめ	こめあぶら さとう ごま でんぷん しょうしんこ	だいず まぐろ	ごぼう	
	こまつなとあぶらあげのあえもの	さとう	あぶらあげ	こまつな キャベツ	896
23 水	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			704
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ハヤシライス	じゃがいも さとう バター ころも	ぎゅうにく チーズ	にんじん たまねぎ エリンギ トマト	
	★てりやきハンバーグ 	さとう でんぷん	とりにく ぶたにく	たまねぎ	
	まめいりサラダ 	マヨネーズ	だいず ひよこまめ レッドキドニー マローファットピース	キャベツ えだまめ あかビーマン きビーマン	890

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	
24 木	作ってみよう！肉味噌ラーメン				610
	ちゅうかめん	ちゅうかめん			
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	みそラーメンスープ	でんぶん	はんぺん わかめ みそ	たまねぎ もやし こまつな はくさい ねぎ コーン	
	まめいりにくみそ		ぶたにく とりにく だいず みそ	しょうが にんじん たけのこ	
25 金	かいそうサラダ	さとう ごまあぶら	ささみ こんぶ わかめ ふのり とさかのり たまご	キャベツ きゅうり	723
	★かんそうござかな	さとう みずあめ	かたくちいわし		
	ロールパン	パン			
	牛乳		ぎゅうにゅう		
28 月	とりにくときのこのクリームシチュー	じゃがいも こむぎこ バター	とりにく ぎゅうにゅう どうにゅう なまクリーム	たまねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ えだまめ	702
	★かれいフタフライ	こめあぶら パンこ こむぎこ	かれい		
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	もも パインアップル	
	ごはん	ごはん			
29 火	牛乳		ぎゅうにゅう		589
	こんにゃくのみそしる	さといも さつまいも	ぶたにく あつあげ みそ	だいこん ごぼう にんじん えのきたけ こまつな	
	★あつやきたまごのおろしあんかけ	さとう でんぶん	たまご	しょうが だいこん	
	キャベツのしおこんぶあえ	さとう	こんぶ	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	
	ごはん	ごはん			
30 水	牛乳		ぎゅうにゅう		699
	★あいちのいわしつみれだんごじる	でんぶん	たら いわし とうふ	ごぼう だいこん ねぎ しょうが えのきたけ	
	あつあげとやさいのいためもの	さとう	ベーコン あつあげ はなかつお	たまねぎ キャベツ もやし	
	ちぐさあえ	さとう	こうやどうふ はんぺん	こまつな にんじん	
31 木	むぎごはん	むぎごはん			883
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	マーボどうふ	さとう でんぶん ごまあぶら	ぶたにく とりにく とうふ みそ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ ねぎ	
	★あいちのやさいはるまき	こめあぶら こむぎこ	とりにく	キャベツ れんこん にんじん	
	ちゅうかめんいりサラダ	ちゅうかめん さとう ごま ことあぶら	ささみ たまご	キャベツ にんじん きゅうり	
1 木	ごはん	ごはん			616
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	じゃがいものそばろに	じゃがいも さとう	ぶたにく はんぺん	たまねぎ れんこん えだまめ	
	ブロッコリーのおかかあえ	さとう ごま	はなかつお	ブロッコリー にんじん キャベツ	
みかん			みかん		640
※物質の購入都合により、献立を変更する場合があります。					640
※★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。					820

給食予定回数 17回

今月の行事食

鏡開き (かがみひらき)

正月の間、年神さまにお供えしていた鏡餅をおろし、おしるこなどにして食べます。おもに11日に行います。年神さまへのお供えを食べることで、1年を幸せに過ごすための力をつけるという意味があります。

年神さまが刃物をさらうという考えから、包丁を使わずに手や木づちなどで鏡餅をわります。

給食では11日(金)に雑煮を出します。お楽しみに。



「命の恵み ♥ いただきます」



にんじん 大府市 山口 貴也 さん

今月のにんじんは大府市産です。生産者の山口さんからみなさんへメッセージです。

「大府市産のにんじんをたくさん食べて元気いっぱいに過ごしてください。」



【お知らせ】

1月9日(水)～22日(火)は、両島へ給食を運ぶカーフェリーが運休となり、高速船で配送します。そのため、両島の給食の食缶が通常とは異なり、サラダや果物などを入れることができません。半島側の小中学校も同様の献立になりますので、ご理解とご協力をお願いします。



ミナラン千通信 学校給食週間が始まります！
テーマ ゴツゴツとろろ！カルシウム 平成31年1月21日(月)～25日(金)

【カルシウムのはたらき】

カルシウムは、骨や歯の形成だけでなく神経の伝達や筋肉の収縮にも関わっています。

骨量は、男子は中学生から高校生の間に、女子は小学校高学年から中学生の間に最も増えます。そして、20代前半に最大値になります。今の時期を逃さず、カルシウムをしっかり摂取しましょう。

21日(月)

- 〈材料〉 (4人分)
- 豚肉 80g
 - 大根 60g
 - かぼちゃ 40g
 - 人参 30g
 - 小松菜 30g
 - ねぎ 30g
 - 牛乳 80ml
 - だし汁 400ml
 - 赤味噌 16g
 - 白味噌 14g

＜ミルク豚汁＞

〈作り方〉

- ① 大根、かぼちゃ、人参はいちょう切り、小松菜は1cm程度、ねぎは5mm程度の小口切りにする。
- ② 豚肉を炒める。
- ③ だし汁を加えて、大根、かぼちゃ、人参を入れて煮る。
- ④ 牛乳を加え、赤味噌、白味噌を溶き入れる。
- ⑤ 火を弱めて小松菜、ねぎを入れて完成。

※ お気に入りの具材で作っててください。
※ 赤味噌・白味噌はお好みの割合でどうぞ。

