

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	
1 金	ごはん	ごはん			644
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	かんとうに	さといも	とりにく こんぶ はんぺん あつあげ	だいこん にんじん こんにやく	
	いわしのかばやき	さとう でんぷん	いわし		
	こまつなとこ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	
	せつぶんまめ		だいず		
4 月	むぎごはん	むぎごはん			626
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	さといものみそしる	さといも	ぶたにく わかめ みそ	ごぼう たまねぎ だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	
	とりにくのしおこうじやき		とりにく		
	ひじきだいずのふくめに	さとう ごまあぶら	ひじき だいず あぶらあげ はんぺん	こんにやく にんじん	
5 火	あいちのこめこパン	パン			646
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ごぼうのクリームスープ	こむぎこ バター	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう とうにゅう なまクリーム	ごぼう たまねぎ にんじん コーン エリンギ パセリ	
	★オムレツのトマトソースかけ	さとう	たまご		
	キャベツのサワーあえ	さとう		キャベツ きゅうり きびーまん レモンかじゅう	
6 水	ごはん	ごはん			609
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	みだくさんじる	でんぷん	ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	だいこん にんじん こんにやく しめじ ごぼう ねぎ	
	さけのしおやき		さけ		
	カリッときんぴら	こめあぶら さとう ごまあぶら さつまいも	だいず	れんこん いんげん	
7 木	ソフトめん	ソフトめん			725
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	カレーなんばん		とりにく かまぼこ あぶらあげ	にんじん たまねぎ ねぎ	
	きなこあげパン	パン さとう こめあぶら	きなこ		
	かいそうサラダ	さとう ごま ごまあぶら	わかめ こんぶ ふのり とさかのり	キャベツ きゅうり	
8 金	ごはん	ごはん			623
	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 こんにやく	
	ブロッコリーのマヨみそあえ	マヨネーズ	ツナ みそ	ブロッコリー あかびーまん キャベツ コーン	
	ボンカン			ボンカン	
12 火	ごはん	ごはん			596
	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	
	さばのなんばんだれかけ	さとう	さば	ねぎ にんにく	
	キャベツのゆかりあえ			キャベツ きゅうり ゆかりこ	
13 水	むぎごはん	むぎごはん			664
	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	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	
	★けんちんしのだのしょうがあんかけ	しょくぶつあぶら さとう でんぷん	あぶらあげ とうふ たら	にんじん しょうが	
	りんご			りんご	
14 木	ごはん	ごはん			657
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	はっほうたん	でんぷん	ぶたにく いか	もやし たけのこ きくらげ チンゲンサイ にんじん ねぎ	
	★チキンカツのごまだれかけ	さとう こめあぶら ごま パンこ こむぎこ	とりにく		
	ちゅうかめんいりサラダ	さとう ごまあぶら ちゅうかめん	ツナ	キャベツ きゅうり	
15 金	ごはん	ごはん			572
	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	
	★ごもくあつやきたまごのおろしあんかけ	さとう でんぷん	たまご	だいこん しょうが	
	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	
18 月	ごはん	ごはん			592
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	とうにゅういりしろみそしる	でんぷん	ぶたにく わかめ みそ あつあげ とうにゅう	かぼちゃ だいこん ごぼう えのきたけ ねぎ	
	★あいちの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	
	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	
19 火	「南知多のお魚の日」				
	しらすとたけのこのごもくごはん	アルファかまい さとう	とりにく しらすほし	にんじん たけのこ こんにやく しめじ しいたけ	650
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	やさいのふくめに	さといも さとう	がんもどき はんぺん こんぶ	だいこん ごぼう れんこん いんげん	
	★フルーツしらたま	さとう じょうしんこ		もも パインアップル レモンかじゅう みかんゼリー	

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	
20 水	ソフトめん	ソフトめん			723
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ミートソースかけ	さとう こむぎこ パター	ぶたにく チーズ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん エリンギ パセリ トマト	878
	みかんケーキ	さとう パター ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう	みかんかじゅう	
	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	
21 木	ごはん	ごはん			602
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	いもに	さといも さとう	ぎゅうにく	しょうが にんじん ごぼう こんにやく しめじ ねぎ	775
	さわらのさいきょうやき	さとう	さわら みそ		
	れんこんのにあえ	こめサラダあぶら さとう	あぶらあげ	れんこん	
22 金	くるロールパン	パン			683
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ウインナーいりやさいスープ	じゃがいも	ウインナー	にんにく えのきたけ たまねぎ パセリ	854
	★コロケ	こめあぶら じゃがいも こむぎこ	ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ	
	まめまめサラダ	ドレッシング	だいず マローファットピース レッドキドニー ひよこまめ ハム	えだまめ キャベツ コーン	
25 月	はつがげんまいごはん	はつがげんまいごはん			649
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	マーボどうふ	さとう ごまあぶら でんぶん	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	848
	★あいけんさんぶたしゅうまいの ごみだれかけ (小2こ・中3こ)	さとう でんぶん こむぎこ	ぶたにく	にんにく たまねぎ	
	きりほしだいこんのごますあえ	さとう ごま		きりほしだいこん キャベツ えだまめ コーン	
26 火	むぎごはん	むぎごはん			702
	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	883
	★てりやきハンバーグ	さとう でんぶん パンこ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	たまねぎ	
	コールスローサラダ	こめサラダあぶら さとう		キャベツ コーン きゅうり	
27 水	サンドイッチパンズパン	パン			675
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	たまごスープ	でんぶん じゃがいも	とりにく たまご	たまねぎ パセリ えのきたけ にんじん	837
	★キャベツいりメンチカツの ケチャップソースかけ	こめあぶら さとう パンこ	ぎゅうにく ぶたにく	キャベツ たまねぎ	
	ツナとだいこんのサラダ		ツナ	だいこん きゅうり コーン	
28 木	ごはん	ごはん			626
	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 こんにやく しょうが	793
	★さばのぎんがみやき	さとう	さば みそ		
	あおなごますあえ	さとう ごま		ほうれんそう こまつな キャベツ もやし	

※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)

給食予定回数 19回

### 今月の行事食

### 節分(せつぶん)



節分とは、冬から春になる節目の日です。昔から季節の変わり目は災いや病気などが起こりやすいと考えられていました。そのため魔除けのまじないとして「鬼は外、福は内」の声とともに豆をまきます。また、鰯の頭を枝の枝に刺して玄関に飾って厄除けをする伝統行事です。

#### 「命の恵み ♥ いただきます」



だいこん 南知多町 山本 司 さん  
 19日(火)の野菜の含め煮に入っています。

### 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  
 「旬のみかんで、おいしくできます。」



20日(水)  
 豊浜中保護者  
 滝本真紀 様  
 みかんケーキ

### 豆を食べよう

豆類は、炭水化物、たんぱく質、ビタミン、ミネラル等の栄養素をバランスよく含み、食物繊維やポリフェノール等の機能性成分も豊富に含まれた優れた食品です。大豆は、筋肉や血液のもとになるたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」と言われます。他には、骨や歯をつくるカルシウム、腸のなかを掃除する食物繊維、貧血を予防する鉄など、成長期に欠かせない栄養素を多く含んでいます。大豆の加工品は、豆腐、油揚げ、厚揚げ、味噌、醤油、納豆、豆乳などがあります。



他にもあるよ♪

### ～給食で使う豆～

**ひよこ豆**  
 インドで多く栽培されている豆です。ひよこのくちばしに似た突起があります。

**レッドキドニー**  
 赤いんげん豆です。鉄分、カルシウムが豊富に含まれています。

**マローファットピース**  
 海外種の青えんどうです。日本では、グリーンピースと呼ばれています。

### 中学校 卒業お祝い給食

22日(金) 内海中・師崎中・篠島中

27日(水) 豊浜中・日間賀中

\*小学校6年生は3月に実施します。お楽しみに。

