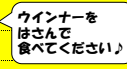




日 曜	献 立 名	エネルギーのもとになる食品	体をつくるもとになる食品	体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー (kcal)
		炭水化物・脂肪	たんぱく質・無機質	カロテン・ビタミン・無機質	小 中
1 金	ごはん	ごはん			619
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	たまふじる	たまふ	とりにく とうふ かまぼこ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	
	★レバーいりつくね(小2こ・中3こ)	でんぷん	とりにく	たまねぎ	
	ちらしずしのぐ	さとう	たまご こうやどうふ ツナ	しいたけ	
	★ひなあられ	うるちまい さとう			800
作ってみよう!ホットドッグ					
4 月	サンドイッチロールパン	パン			697
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	かぼちゃのクリームスープ	こむぎこ バター	ベーコン チーズ とうにゅう なまクリーム ぎゅうにゅう	かぼちゃ たまねぎ にんじん パセリ コーン	
	ウインナーのケチャップソースかけ デコボン	さとう	ウインナー	キャベツ きピーマン デコボン	
5 火	ごはん	ごはん			647
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	こんさいのみそしる	さといも さつまいも	ぶたにく とうふ みそ	だいこん えのきたけ ねぎ こまつな	
	★けんちんしのだのしょうがあんかけ	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	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 はんぺん	にんじん こんにゃく	
6 水	わかめごはん	わかめごはん			635
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	たまごスープ	じゃがいも でんぷん	ウインナー たまご	たまねぎ パセリ エリンギ	
	★かわいいソフトフライのソースかけ	パンこ こむぎこ さとう こめあぶら	かえい		
	ごぼういりコールスローサラダ	ドレッシング	ささみ	キャベツ ごぼう きゅうり にんじん	
7 木	ごはん	ごはん			628
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	はっぼうさい	でんぷん	ぶたにく ずらたまご	はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん しいたけ	
	★やきぎょうざ(小中2こ)	こむぎこ さとう	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 ごま	ツナ	きりぼしだいこん きゅうり コーン	778
8 金	ごはん	ごはん			584
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	やさいのカレーコンソメスープ	じゃがいも	ウインナー だいず レッドキドニー ひよこまめ マローファットピース	たまねぎ にんじん はくさい	
	★あいちけんさんやさしいりコロケ	じゃがいも パンこ こめあぶら		れんこん	
	マリネサラダ	ドレッシング	ささみ	キャベツ きゅうり コーン えだまめ	745
11 月	ごはん	ごはん			617
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	とうにゅういりしろみしる		ぶたにく わかめ とうふ みそ とうにゅう	かぼちゃ だいこん こまつな ねぎ	
	とりにくのたまねぎソースかけ	さとう	とりにく	たまねぎ りんご レモンかじゅう	
	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 いんげん	782
12 火	ソフトめん	ソフトめん			640
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	わふうじるかけ	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	
	★えだまめコロケ	じゃがいも パンこ こむぎこ こめあぶら		えだまめ	
	キャベツのわふうサラダ		ツナ	キャベツ きゅうり コーン	796
13 水	くろロールパン	パン			660
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	ミネストローネ	マカロニ	ベーコン だいず ひよこまめ マローファットピース レッドキドニー	たまねぎ にんじん パセリ トマト	
	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 きピーマン あかピーマン	
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト	パインアップル もも	842
14 木	ごはん	ごはん			582
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	とうふのすましじる		とりにく とうふ わかめ	だいこん えのきたけ たまねぎ にんじん ねぎ	
	★にくだんごのやさしいあんかけ	パンこ さとう でんぷん	ぎゅうにく ぶたにく とりにく	あかピーマン きピーマン たけのこ	
	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	747
15 金	ごはん	ごはん			704
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	マーボどうふ	ごまあぶら さとう でんぷん	ぶたにく とりにく だいず とうふ みそ	しょうが にんにく しいたけ たまねぎ ねぎ	
	★はるまき	こむぎこ こめあぶら	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 ごま	ツナ わかめ こんぶ ふのり とさかのり	キャベツ きゅうり	891
18 月	ごはん	ごはん			673
	牛乳		ぎゅうにゅう		
	さわにわん		ぶたにく あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん たけのこ しいたけ ねぎ	
	★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	
	やさいのゆかりあえ			キャベツ はくさい きゅうり ゆかりこ	
	★ぼたもち	もちごめ さとう	あずき		814



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 火	ごはん	ごはん			624
	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 たけのこ しょうが ごんにやく	789
	★とうふハンバーグのおろしかけ	だいずあぶら さとう	とうふ だいず とりにく	たまねぎ だいこん	
わかめとしらすぼしのもの	さとう	わかめ しらすぼし	キャベツ きゅうり		
20 水	むぎごはん	むぎごはん			891
	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	
	★えびカツ	こむぎこ パンこ こめあぶら	えび たら		
	たまごいりごぼうのかみかみサラダ	マヨネーズ さとう ごま	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。		エネルギー摂取基準 (kcal)	640 820

給食予定回数 14回

今月の行事食

ひな祭り



ひな祭りは、女の子の健やかな成長を祈る行事で、桃の節句ともいいます。ひな人形と桃の花を飾り、白酒やちらし寿司、ひし餅などを味わいます。給食では1日(金)がひな祭り献立で、ひなあられがつかれます。ひなあられは日本伝統のお菓手で、ひな祭りに災いや病気を追い払う願いをこめて食べられています。お楽しみに。

春の彼岸



彼岸とは、「この世を離れて仏の世界に行く」という意味で、亡くなった先祖をしのび、感謝の思いをささげるのにもっともよい時とされています。給食では18日(月)に、中に小豆あんが入っているきな粉のぼたもちがつかれます。春の彼岸は、牡丹の花にちなんでぼたもち、秋の彼岸は、萩の花にちなんでおはぎと呼ばれます。

「命の恵み ♥ いただきます」



テコポン あいち知多農協かんきつ組合

4日(月)のテコポンは、美浜町産です。生産者の方からみなさんへメッセージです。

心こめて栽培した「テコポン」の酸味と甘みを味わってください。



卒業お祝い給食

2月は中学校で卒業お祝い給食を行いました。写真はそのときの様子です。

3月は小学校です。お楽しみに。

- 6日(水) 内海小・大井小・師崎小
- 8日(金) 豊浜小・篠島小・日間賀小



一年間の食生活を振り返ろう

一年を振り返って、当てはまるものに○をつけましょう。

- 配られた量を残さず食べることができた。
- 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた。
- 食事の場にふさわしい会話ができた。
- 正しい箸使いができた。
- 食器を大切に扱った。
- マナーを守ることができた。
- よくかんで食べた。

いくつ当てはまったかな? 当てはまらなかったところは見直しましょう。



ミーナラン千通信 給食の献立紹介!

7日(木) 切り干し大根の中華和え

〈材料〉 (4人分)

切り干し大根	20g
きゅうり	1本
ツナ	1缶
コーン	1缶
酢	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
ごま油	小さじ1
ごま	大さじ1

〈作り方〉

- ① 切り干し大根を3cm程に切り、水でもどし、さっと湯に通す。
- ② きゅうりを輪切りにし、ツナ、コーンは汁をきる。
- ③ 酢、砂糖、しょうゆ、ごま油を煮合わせてたれを作り、冷やす。
- ④ ①、②、③を混ぜ合わせ、最後にごまをふりかける。