



日曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
2月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		634
	★けんちんしのだのレバーにくみそかけ	とうふ あぶらあげ たらぶたにく とりにく みそ		にんじん	しょうが	さとう でんぷん	あぶら	
	やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし コーン	さとう		
	たまふじる	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ	たまふ		
4水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		649
	★てりやきハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく とりにく			たまねぎ	パンこ さとう でんぷん		
	やさいとたけとよたくあんのおえもの				たけとよたくあん キャベツ きゅうり もやし			
	みだくさんじる	とりにく あつあげ みそ		ねぎ	だいこん こんにやく しめじ ごぼう れんこん	さといも でんぷん		
5木	クロスロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			クロスロールパン		710
	★あいちのだいずいりナゲット(小2こ・中3こ)	とりにく だいず					あぶら	
	コールスローサラダ	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	あぶら	
	いんげんまめのポタージュ	とりにく とうにゅう しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	こむぎこ	バター	
6金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		682
	★しゅうまいのあまずあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず			しょうが たまねぎ	こむぎこ さとう でんぷん		
	マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ		ねぎ にんじん	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら	
	かいそうサラダ	とりにく たまご	わかめ ふのり とさかのり こんぶ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
9月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		606
	★いわしのうめに	いわし		しそ		さとう		
	うのはなのいりに	おから はんぺん			コーン えだまめ	さとう	あぶら	
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ			
10火	さつまいもときのこのたきこみごはん	とりにく		にんじん	しめじ えだまめ	アルファかまい さとう さつまいも	ごまあぶら	608
	牛乳		ぎゅうにゅう					
	やさいのふくめに	がんもどき はんぺん	こんぶ	にんじん	だいこん ごぼう れんこん	さとう		
	フルーツしらたま				もも パインアップル レモンかじゅう	さとう しらたまだんご		
11水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		605
	さわらのおろしかけ	さわら			だいこん	さとう		
	きりぼしだいこんのふくめに	はんぺん あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん こんにやく	さとう		
	とうにゅういりしろみそしる	とうふ ぶたにく みそ とうにゅう	わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ しめじ えのきたけ			
12木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		675
	ハヤシライス	ぎゅうにく	チーズ ぎゅうにゅう	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	じゃがいも さとう こむぎこ	バター	
	かぼちゃサラダ	ツナ		かぼちゃ	きゅうり コーン		マヨネーズ	
	りんご				りんご			
13金	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		712
	わふうじる	とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお		にんじん ねぎ	たまねぎ	さとう でんぷん		
	ゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ はくさい きゅうり			
	きなこあげパン	きなこ				ミルクロールパン さとう	あぶら	
16月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		615
	★あつやきたまごのきのこあんかけ	たまご			しめじ えのきたけ	さとう でんぷん		
	ひじきとだいずのふくめに	だいず	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	こんさいのみそしる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん こまつな	ごぼう だいこん	さつまいも さといも		
17火	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		661
	★まぐろとごぼうのだいずがらめ	まぐろ だいず			ごぼう	さとう でんぷん こめこ	あぶら	
	やきそば	ぶたにく いか はんぺん	あおさ	にんじん	キャベツ しょうが	めん	あぶら	
	みかん				みかん			
18水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		643
	★こめこうじいりハンバーグ	ぶたにく			たまねぎ			
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ	さとう じゃがいも		
	きゅうりとわかめのすのもの		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう		

南知多町産の里芋を使っています。

旬の食材を味わって食べてね。

愛知県産の牛肉を使っています。

リクエストにお答えして♪

知多半島産のみかんです。

愛知県産の米麹・れんこんとほうれんそうが中に入っています。

日曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
		赤体をつくる		緑体の調子を整える		黄体を動かすエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中
19 木	「南知多のお魚の日」 ごはん 牛乳 ★さつまいもコロケ ちぐさあえ ★きわかめいりとりだんごじる		ぎゅうにゅう			ごはん		635
	南知多町産のキャベツを使っています。	こうやどうふ ハム		にんじん こまつな	キャベツ	さとう	さつまいも パンこ こむぎこ あぶら	800
		とりにく	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ だいこん	でんぶん		
20 金	ごはん 牛乳 ★やきぎょうざのからししょうゆかけ (小2こ・中3こ) ピーフンいりやさしいため チンゲンサイのスープ		ぎゅうにゅう			ごはん		587
		ぶたにく			キャベツ たまねぎ	さとう こむぎこ		771
		ツナ		あおピーマン あかピーマン	キャベツ	さとう ピーフン	ごまあぶら	
		ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ	でんぶん		
24 火	「和食の日」です。 ごはん 牛乳 ★さばのはっしょうみそに こまつなとあぶらあげのあえもの とうふとわかめのすましじる		ぎゅうにゅう			ごはん		624
		さば みそ				さとう		791
		あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう		
		とりにく とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ほうれんそう	はくさい えのきたけ			
25 水	むぎごはん 牛乳 カレーライス ★チキンカツ ダイコンサラダ		ぎゅうにゅう			むぎごはん		699
		ぶたにく	チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		903
		とりにく				パンこ こむぎこ	あぶら	
		ツナ			だいこん きりぼしだいこん きゅうり コーン		マヨネーズ	
26 木	ごはん 牛乳 ★さんまのぎんがみやき こうやどうふのたまごとじに キャベツのしおこんぶあえ		ぎゅうにゅう			ごはん		704
		さんま みそ				さとう		892
		とりにく かまぼこ こうやどうふ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ	さとう でんぶん		
			こんぶ		キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう		
27 金	ちゅうかめん 牛乳 たまりしょうゆラーメン ★はるまき パンパンジーサラダ		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		646
	リクエストにお答えして♪	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ	こむぎこ	あぶら	762
		ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし			
		とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
30 月	ごはん 牛乳 ★とうふだんご(小2こ・中3こ) やさしいごまあえ ぶたじる ★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			ごはん		620
		とうふ とりにく			たまねぎ			796
				こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま	
		ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ		にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ごぼう こんにゃく	じゃがいも		
		ぎゅうにゅう			さとう			

※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)

小650 中830

給食予定回数 19回

「命の恵み♥いただきます」

生姜(しょうが)

美浜町 斉藤典子さん



今月使用する生姜は美浜町産です。生産者の斉藤さんからみなさんへメッセージです。

「美浜町産のしょうがを食べて、元気を毎日を送ってください。」



和食の特徴

11月24日は、いい日本食の語呂合わせから、「和食の日」に制定されています。海、山、里と豊かな表情をもつ国土にはくまれてきた日本の食文化は、栄養バランスに優れた健康的な食事として今、世界から注目を集めています。さらに「自然の尊重」という大きな考え方で貴かれていることも和食の特徴となっています。

素材そのものの味を生かす

南北に長く、海、山、里と各地域の風土に合わせて育まれてきた多彩な食材が用いられます。素材そのものの味を最大限に生かす調理技術や調理器具が発達してきました。



健康的な食事

ご飯を主食とした「一汁三菜」を基本に、「うま味」を生かすことで理想的な栄養バランスに近づきます。日本人の長寿や肥満防止に役立ってきました。



自然の美を表現

食事の場で、自然の美しさや四季の移り変わりを表現することも大きな特徴です。旬の食材を使い、また季節の花をあしらったり、器にも気を配ったりして季節感を楽しみます。



年中行事との関わり

日本の食文化は年中行事と密接に関わって生まれてきました。自然の恵みである「食べ物」をみんなで分け合い一緒に食事することで家族や地域のきずなを強めています。

