



| 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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物・きのこ | 5群 米・パン・めん・いも・砂糖 | 6群 油脂・種実 | |
| 8 | ごはん 牛乳 ★ぶりのみりんやき キャベツのゆかりあえ ぞうに | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | 607 | |
| | | ぶり | | | ゆかりこ | キャベツ もやし | さとう | 775 |
| | | とりにく かまぼこ | | にんじん こまつな | だいこん はくさい | もち | | |
| | | <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;"> 11日が経開きです。もちが入った雑煮で温まてね。 </div> | | | | | | |
| 12 | ごはん 牛乳 とりにくのてりやき キャベツのにあえ ぶたじる | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | 601 | |
| | | とりにく | | | しょうが | さとう でんぶん | 762 | |
| | | あぶらあげ | | にんじん | キャベツ | さとう | | |
| | | ぶたにく とうふ みそ | | 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 | | |
| 13 | 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 | 676 | |
| | | ぶたにく | チーズ | にんじん | しょうが にんにく たまねぎ | じゃがいも | 872 | |
| | | 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 | | | |
| 14 | ごはん 牛乳 ★やきぎょうざのすじょうゆかけ (小2こ・中3こ) ビ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 | 769 | |
| | | ツナ | あかピーマン あおピーマン | キャベツ | さとう ビーフン | 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 | | | |
| 15 | ごはん 牛乳 ★にぎすフライのなんぼんソースかけ ちくぜんに ぼんかん | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | 641 | |
| | | にぎす | | ねぎ | | パンこ こむぎこ さとう | あぶら ごまあぶら | 855 |
| | | とりにく ちくわ | | にんじん いんげん | たけのこ ごぼう れんこん こんにゃく しいたけ | さといも さとう | あぶら | |
| | | | | | ぼんかん | | | |
| 18 | むぎごはん 牛乳 ★レバーいりつくね(小2こ・中3こ) きりぼしだいこんのちゅうかあえ マーボどうふ | | ぎゅうにゅう | | | むぎごはん | 673 | |
| | | とりにく | | | たまねぎ | でんぶん | 871 | |
| | | ハム | | | きりぼしだいこん コーン きゅうり | さとう | ごま ごまあぶら | |
| | | ぶたにく とうふ みそ | | にんじん ねぎ | しょうが にんにく たまねぎ しいたけ | さとう でんぶん | ごまあぶら | |
| 19 | 「南知多のお魚の日」 ごはん 牛乳 ★とりにくのたつたあげ しらすぼしときゅうりのすのもの とうにゅういりしろみそする | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | 666 | |
| | | とりにく | | | | でんぶん | あぶら | 857 |
| | | しらすぼし | | にんじん | キャベツ きゅうり | さとう | ごまあぶら | |
| | | あつあげ 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 | | | |
| 20 | ごはん 牛乳 ★てりやきハンバーグ ひじきとだいずのふくめに とうふとわかめのすましじる | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | 689 | |
| | | ぎゅうにく ぶたにく とりにく | | | たまねぎ | パンこ さとう でんぶん | 866 | |
| | | あぶらあげ だいず | ひじき | にんじん | えだまめ | さとう | ごまあぶら | |
| | | 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 | | | |
| 21 | クロスロールパン 牛乳 ビーフシチュー ★あいちけんさんだいずいりナゲット (小1こ・中2こ) こんさいとみずなのサラダ | | ぎゅうにゅう | | | クロスロールパン | 694 | |
| | | ぎゅうにく | | にんじん トマト パセリ | にんにく しょうが たまねぎ | じゃがいも さとう こむぎこ | バター | 885 |
| | | とりにく だいず | | | | | あぶら | |
| | | ハム | | | キャベツ れんこん みずな コーン | ドレッシング | | |
| 22 | ごはん 牛乳 さばのてりやき だいこんとぶたにくのうまに ちぐさあえ | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | 689 | |
| | | さば | | | しょうが | さとう でんぶん | 882 | |
| | | ぶたにく はんぺん あつあげ | | にんじん | だいこん こんにゃく しょうが | さとう | | |
| | | こうやどうふ ハム | | にんじん こまつな | キャベツ | さとう | | |
| 25 | ごはん 牛乳 ★みそカツ こまつなとあぶらあげのあえもの あいちのいわしつみれだんごじる | | ぎゅうにゅう | | | ごはん | 590 | |
| | | ぶたにく みそ | | | | こめこ こむぎこ さとう | あぶら | 764 |
| | | あぶらあげ | | こまつな にんじん | キャベツ | さとう | | |
| | | たら いわし とうふ | | にんじん | たまねぎ はくさい だいこん しょうが えのきたけ | でんぶん | | |
| 26 | あいちのこめこパン 牛乳 ★ロールキャベツ カリフラワーのクリームスープ フルーツミックス | | ぎゅうにゅう | | | あいちのこめこパン | 659 | |
| | | ぶたにく | | トマト | キャベツ たまねぎ | さとう でんぶん | 821 | |
| | | とりにく とうにゅう | ぎゅうにゅう なまクリーム | にんじん パセリ | たまねぎ コーン エリンギ カリフラワー | こむぎこ | バター | |
| | | | | | みかん もも パインアップル レモンかじゅう | さとう | | |

| 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 魚・肉・卵・大豆・大豆製品 | 2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻 | 3群 緑黄色野菜 | 4群 その他の野菜・果物・きのこ | 5群 米・パン・めん・いも・砂糖 | 6群 油脂・種実 | |
| 27 | 水 | ごはん 牛乳 ★ひつまぶしのぐ ほうれんそうのごまあえ みだくさんじる | うなぎ たまご とりにく あつあげ みそ | ぎゅうにゅう ねぎ | ほうれんそう ねぎ だいこん こんにゃく しめじ れんこん ごぼう | ごはん さとう さとう ごま でんぷん さといも | 624 798 | |
| 28 | 木 | きしめん 牛乳 わふうじるかけ ★とうふだんご(小2こ・中3こ) やさいとたけとよたくあんのあえもの ★はっちょうみそまんじゅう | とりにく あぶらあげ かまぼこ はなかつお とうふ とりにく みそ | ぎゅうにゅう ねぎ にんじん | たまねぎ たまねぎ たけとよたくあん キヤベツ きゅうり もやし | きしめん さとう でんぷん こむぎこ さとう あずき | 676 804 | |
| 29 | 金 | ごはん 牛乳 けんちんしのだのしょうがあんかけ ひきずり ブロッコリーのおかかあえ | とうふ あぶらあげ たら とりにく あつあげ かまぼこ はなかつお | にんじん にんじん ねぎ ブロッコリー | しょうが はくさい たまねぎ えのきたけ こんにゃく もやし コーン | ごはん さとう でんぷん さとう さとう | 674 849 | |
| ※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 |

今月の行事食

鏡開き (かがみびらき)



正月の間、年神さまにお供え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日におこないます。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。

年神さまが刃物を嫌うという考えから、包丁を使わずに手や木づちなどで鏡餅を割ります。

給食では8日(金)に雑煮を出します。

「命の恵み♥いただきます」



白菜

阿久比町 関 武弘 さん

「野菜をいっぱい食べて、健康に育ててください。」



給食予定回数 15回

ミナラン産 学校給食週間が始まります

令和3年1月25日(月)~29日(金)

【学校給食週間について】

1月24日~30日は「全国学校給食週間」です。日本の学校給食は明治時代に始まり、その後、太平洋戦争の影響で中断されてしまいました。学校給食週間は、戦後、海外からの温かい支援で学校給食が再開されたことを記念し、1950年から行われています。

子どもたちの食生活を取り巻く環境は時代とともに大きく変化しました。不規則な食事や偏った栄養摂取などによる健康面の懸念、そして食卓を囲んでのさまざまな交流の機会も減っています。こうした中、学校給食は新たな役割を担い、子どもたちに食に関する正しい知識を伝え、望ましい食習慣を身に付けてもらうための工夫と努力をしてきました。学校給食週間期間中は、給食のこうした意義や役割を考えてもらえるように企画しています。

南知多町学校給食週間

テーマ 「食べて応援しよう! 愛知の食材」

新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出自粛などの影響で、国産食材の在庫が増加してしまい、価値の低下が問題となっています。そこで、地域の食材を食べて生産者の方を応援しましょう!

消費者



生産者



地産地消のメリット

- ・生産者の顔が見え、安心して食べることができる。
- ・新鮮で安価な農林水産物を得ることができる。
- ・食べ物の生産に対する理解が深まり、食べ物を大切に作る心が育まれる。
- ・地元の農林水産業が活性化し、地域の食文化が守られる。
- ・消費者のニーズにあった生産ができる。
- ・輸送にかかる距離が短く、環境に優しい。