



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	
10	水	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		671
		カレーライス	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		
		★ひとくちカツ	ぶたにく				こむぎこ パンこ こめこ	あぶら	
		れんこんサラダ	ハム			キャバツ れんこん コーン		ドレッシング	
11	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		593
		さわらのてりやき	さわら			しょうが	さとう でんぶん		
		ほうれんそうのごまあえ			ほうれんそう	キャバツ もやし	さとう	ごま	
		ごもくぞうに	とりにく かまぼこ		こまつな にんじん	だいこん はくさい	もち		
12	金	こがたロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			こがたロールパン		589
		ウィンナーのケチャップソースかけ (小1本・中2本)	ウィンナー				さとう でんぶん		
		やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャバツ しょうが	やきそばめん	あぶら	
		ツナとだいこんのサラダ	ツナ			だいこん きゅうり コーン きりぼしだいこん		ドレッシング	
15	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		623
		★てりやきハンバーグ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく			たまねぎ	でんぶん さとう パンこ		
		こうものあえ				たくあん もやし キャバツ きゅうり			
		わかめとじゃがいものみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
16	火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		595
		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 はくさい ねぎ	でんぶん さとう		
		★とうふだんご(小2こ・中3こ)	とりにく とうふ			たまねぎ	さとう でんぶん		
		みかん				みかん			
17	水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		617
		★にぎすフライのなんぼんソースかけ	にぎす		ねぎ	ねぎ	パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら あぶら	
		ピーフンいりやさしいため	ツナ		あかピーマン あおピーマン	キャバツ	ピーフン さとう	ごまあぶら	
		こまつなとぶたにくのスープ	ぶたにく とうふ		こまつな にんじん	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぶん		
18	木	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		600
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう こむぎこ	バター	
		ほうれんそうとハムのサラダ	ハム		ほうれんそう	キャバツ コーン		ドレッシング	
		フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル みかん ナタデココ	さとう		
19	金	「南知多のお魚の日」 							601
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★あげどりのあまだれかけ(小1こ・中2こ)	とりにく			しょうが	さとう でんぶん		
		ブロッコリーのおかかあえ	はなかつお		ブロッコリー	もやし コーン	さとう		
みなみちたのつみれだんごしる	つみれだんご とうふ		にんじん ねぎ	はくさい だいこん しょうが はくさいキムチ ねぎ えのきたけ	でんぶん		802		

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	
22	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		602	
		★いわしのはっちょうみそに あいちけん	いわし みそ				さとう			
		にあえ	あぶらあげ	こんぶ	にんじん	れんこん	さとう	あぶら		736
		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 ねぎ えのきたけ	たまふ			
23	火	ロウカッタげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカッタげんまいごはん		626	
		ちたぎゅうのハヤシライス みなみちちよう	ぎゅうにく	チーズ	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 こむぎこ さとう	バター		
		マリネサラダ	ツナ		あかビーマン きビーマン	きゅうり キャベツ		ドレッシング		770
		いちごゼリーいりフルーツミックス				みかん バイン レモンかじゅう	いちごゼリー さとう			
24	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		592	
		さけのごまヨネーズやき ほっかいどう	さけ					ごま ヨネーズ		
		かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ あおさ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら		747
		いもだんごじる	とりにく		にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう ねぎ しめじ	じゃがいも でんぶん			
25	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		660	
		★ラフテー おきなわけん	ぶたにく				さとう			
		にんじんしりしり	たまご ツナ		にんじん あおピーマン	もやし	さとう	ごまあぶら		783
		もずくのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	もずく	にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ねぎ				
		★ちんすこう					こむぎこ さとう	あぶら		
26	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		598	
		けいちゃん	とりにく みそ			にんにく しょうが キャベツ たまねぎ	さとう	ごまあぶら		
		きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら		726
		ゆばとうふのすましじる	ゆば とうふ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ	でんぶん			
29	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		636	
		さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぶん			
		ひじきのいために	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだめ	さとう	ごまあぶら		777
		かきたまじる	たまご とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぶん			
30	火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		637	
		★あいちょうざのからししょうゆかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく		にんじん	たまねぎ れんこん	さとう こむぎこ でんぶん			
		マーボどうふ	ぶたにく とうふ みそ だいず		にんじん ねぎ	にんにく しょうが たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら		797
		もやしのナムル			にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		
31	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		619	
		★わふうコロッケ				れんこん	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら		
		ツナとやさいのあえもの 南知多町産の里芋を使っています	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう			747
		のっぺいじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにやく ねぎ	さといも でんぶん			

### 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11日(木)に雑煮を出します。

※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 16回

### 学校給食週間が始まります

【学校給食週間について】

令和6年1月22日(月)～26日(金)

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ましたが、戦後、海外からの温かい支援で学校給食が再開されました。当時は栄養補給の意味合いが強いものでしたが、現在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ものになっています。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 「食べて知ろう！日本各地の郷土料理」

四方を海に囲まれた日本列島は、さまざまな農産物や海産物、そして良質な水資源に恵まれています。そして日本各地には、その土地で育まれた食材を使った郷土料理があります。そこで、今年は愛知県や南知多町をはじめとした、日本各地の郷土料理を給食週間で紹介していきます。普段の給食では見ることのない料理も登場します。この機会に、日本の食べものの奥深さを知っていきましょう。

