

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		小 中
			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		601 740
	わかさぎのからあげねぎソース			わかさぎ	ねぎ	ねぎ	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	
	ひじきのいために  南知多町産のひじきを使います！	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら		
	ぶたじる  南知多町産の無農薬の大根を使います！	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん えのきたけ ねぎ	じゃがいも			
3 火	ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう			ごはん		604 733
	★キャベツいりつくね  南知多町産の大根としょうがを使います！	とりにく			キャベツ しょうが				
	だいこんとぶたにくのもの 	ぶたにく ちくわ		さやいんげん にんじん	だいこん しょうが しいたけ こんにゃく	さとう			
	きりぼしだいこんのごまずあえ	ハム			きりぼしだいこん キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら ごま		
4 水	こがたロールパン 牛乳			ぎゅうにゅう			こがたロールパン		607 747
	ウィンナーのケチャップソースに	ウィンナー		トマト パセリ	エリンギ たまねぎ	さとう			
	やきそば	ぶたにく いか ちくわ	あおのり	にんじん	キャベツ しょうが	ちゅうかめん	あぶら		
	フルーツのヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん パインアップル ナタデココ	さとう			
5 木	ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう			ごはん		627 779
	とりにくのてりやき 	とりにく			しょうが	さとう でんぶん			
	ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	キャベツ	さとう			
	みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ がんもどき		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく しめじ ごぼう ねぎ	でんぶん			
6 金	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		674 835
	★ひとくちカツ  南知多町産のじゃが芋を使います！	ぶたにく				こむぎこ パンこ	あぶら		
	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			
	ダイコンサラダ	ツナ			だいこん きりぼしだいこん きゅうり コーン				
9 月	ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう			ごはん		603 731
	さばのてりやき 	さば			しょうが	さとう でんぶん			
	こまつなとこうやどうふのあえもの	こうやどうふ		こまつな にんじん	もやし	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 ねぎ	たまふ			
10 火	むぎごはん 牛乳			ぎゅうにゅう			むぎごはん		597 733
	ホイコーロー  リクエストメニューです！	ぶたにく みそ		あおピーマン あかピーマン	しょうが キャベツ	さとう でんぶん	ごまあぶら		
	みかん				みかん				
	ちゅうかふうたまごスープ	とりにく たまご		にんじん チンゲンサイ	たけのこ たまねぎ コーン	でんぶん			
11 水	ミルクロールパン 牛乳			ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		630 819
	ポークビーンズ 	ぶたにく だいず		にんじん トマト パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ さとう	バター		
	ハムとやさいのマリネ	ハム			キャベツ きゅうり コーン レモンかじゅう	さとう	オリーブあぶら		
	いちごゼリー-いりフルーツミックス				レモンかじゅう みかん パインアップル	いちごゼリー さとう			
12 木	ソフトめん 牛乳			ぎゅうにゅう			ソフトめん		663 758
	きつねじる	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 しいたけ ねぎ	でんぶん さとう			
	★わふうコロッケ  南知多町産のわかめを使います！	とりにく			れんこん	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら		
	ツナとわかめのすのもの 	ツナ	わかめ		きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら		
13 金	ごはん 牛乳			ぎゅうにゅう			ごはん		611 735
	★さんまのぎんがみやき  南知多町産のブロッコリーです。	さんま みそ				さとう			
	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			
	のっぺいじる  南知多町産の里芋です！	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃく ねぎ	さいいも でんぶん			

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
16 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		608
	★てりやきハンバーグ	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	さとう でんぶん		
	ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ	はるさめ さとう	ごまあぶら ごま	
	たまねぎとじゃがいものみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
17 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		617
	ピビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご だいず			にんにく	さとう		
	ピビンバ(ナムル)	みそ		にんじん こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら	
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん ねぎ	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタンのかわ		
	★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
18 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		684
	とりにくのごまよごし	とりにく				さとう でんぶん	あぶら ごま	
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	こんにゃく たまねぎ しょうが えだまめ	じゃがいも さとう		
	キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし			
19 木	【お魚の日】							630
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★さばのはちょうみそに	さば みそ				さとう		
	ちぐさあえ	こうやとうふ ハム		にんじん こまつな	キャベツ	さとう		
	かきたまじる	とりにく たまご 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		764
20 金	ツイストロールパン 牛乳	クリスマス献立です	ぎゅうにゅう			ツイストロールパン		700
	とりにくのこうみやき	とりにく						
	ブロッコリーサラダ	ツナ		ブロッコリー	キャベツ コーン		ドレッシング	
	パンブキンポターージュ	ベーコン とうにゅう	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ エリンギ	こむぎこ	バター	
	セレクトデザート A ★チョコケーキ	たまご	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ	チョコレート	
	B ★おこめタルト	たまご	ぎゅうにゅう			さとう こむぎこ	マーガリン	
	C ★いちごゼリー				いちご	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%)を表記しています。					エネルギー摂取基準(kcal)	小650 中830



12月20日(金)は

※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 15回

海そうを食べよう

冬のセレクトデザート



A. チョコケーキ

チョコのスポンジに、チョコクリームとチョコソースを挟んだケーキです。

71kcal
アレルギー
乳・小麦・卵・大豆



B. お米タルト

米粉の入ったタルト生地の中にミルクソースとカスタードが入っています。

128kcal
アレルギー
卵・乳・小麦・大豆



C. イチゴゼリー

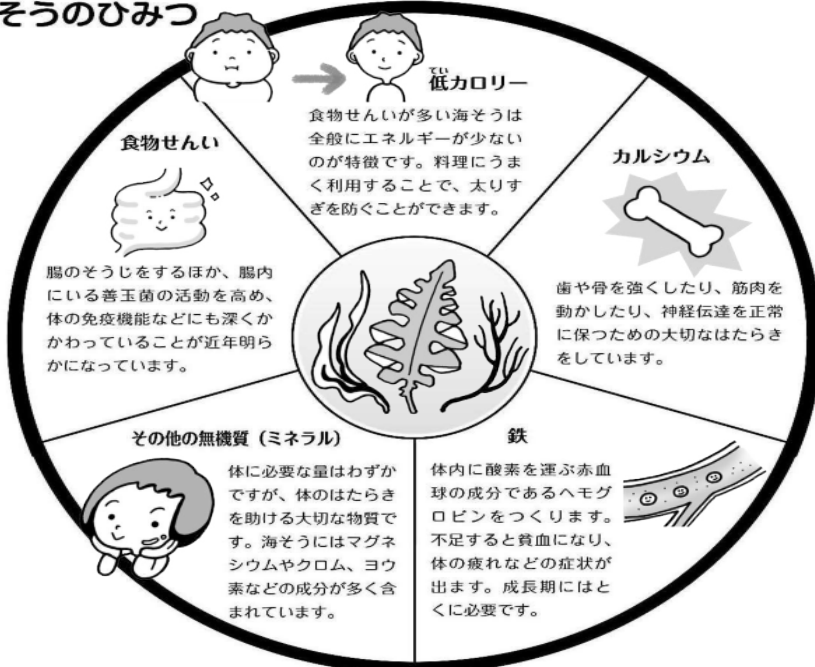
いちごの果肉がぎっしり詰まったゼリーです。いちごの風味がお口いっぱいに広がります。

36kcal
アレルギー
なし

海の野菜?!

四方を海で囲まれた日本では、古くから海でとれる海そうを上手に毎日の食事に取り入れてきました。海そうは食事で不足しがちな食物せんいやカルシウムなどのミネラルをたっぷり含んだ健康食品として、今、とても注目されています。

海そうのひみつ



お楽しみに!

