

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	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		625
		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  今月の食べ物カレンダーは大根です。	ツナ			だいこん きりぼしだいこん コーン きゅうり			756
		みかん 季節の果物です。				みかん			
9	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		672
		★ハンバーグのおろしかけ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく			だいこん たまねぎ	さとう パンこ		
		ひじきのいために  	ぶたにく あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	809
		かきたまじる  	とりにく とうふ かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ しいたけ	でんぶん		
10	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		646
		さばのてりやき 	さば			しょうが	さとう でんぶん		
		ささみともやしのあえもの	とりにく		チンゲンサイ	もやし	さとう		784
		ごもくぞうに   鏡開きです。	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		
14	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		638
		★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	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	キャベツ	ピーフン さとう	ごまあぶら	775
		ピリからスープ  	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう ねぎ ぶなしめじ はくさいキムチ	でんぶん	ごまあぶら	
15	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		610
		さわらのごみソースかけ 	さわら			しょうが	さとう でんぶん		
		やさいのこうのものあえ				たくあん キャベツ きゅうり もやし			743
		じゃがいものそぼろに   	ぶたにく はんぺん だいず		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう		
16	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		620
		★オムレツ	たまご					あぶら	
		ツナサラダ  冬のおいしい野菜が使われています。	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		マヨネーズ	823
		ふゆやさいのクリームシチュー  	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	カリフラワー たまねぎ はくさい かぶ エリンギ	こむぎこ	バター	
17	金	「お魚の日」							607
		ごはん 牛乳 冬においしい白身魚です。		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★にぎすフライのなんぼんだれかけ		にぎす	ねぎ	ねぎ	さとう パンこ こむぎこ	ごまあぶら 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	745
20	月	とうにゅういりしろみそしる  	ぶたにく とうふ みそ とうにゅう	わかめ	かぼちゃ こまつな	たまねぎ ぶなしめじ えのきたけ			626
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
		★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
		きんぴらごぼう  	ぶたにく はんぺん だいず		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごまあぶら	757
21	火	たまふじる  	とりにく とうふ かまぼこ		にんじん ねぎ	えのきたけ ねぎ たまねぎ	たまふ		663
		ちゅうかめん 牛乳 人気メニューです！		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		
		たまりしょうラーメン  	ぶたにく かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			799
		★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			たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら	
		パン・パンジーサラダ 	とりにく			キャベツ きゅうり コーン	さとう	ごま	
		★りんごゼリー				りんごかじゅう りんご	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	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	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		618	
		★いわしのうめに	いわし			うめ	さとう			
		ぶたにくとだいごんのうまに	ぶたにく なまあげ はんぺん		にんじん	だいごん こんにやく しょうが	さとう			755
		ほうれんそうのごまあえ	ハム		ほうれんそう	キャベツ もやし	さとう	ごま		
23	木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		600	
		★チキンのたつたあげ	とりにく				でんぶん	あぶら		728
		キャベツのゆかりあえ			ゆかりこ	キャベツ もやし				
		みだくさんじる	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいごん ぶなしめじ ごぼう ねぎ こんにやく	でんぶん			
24	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		625	
		★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			777
		おやこに	とりにく たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ しいたけ ねぎ	でんぶん さとう			
		こまつなとあぶらあげのあえもの	あぶらあげ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう			
27	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		616	
		★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう			751
		キャベツのごまあえ	ハム			キャベツ きゅうり	さとう	ごま		
		さわにわん	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	ごぼう だいごん たけのこ しいたけ ねぎ				
28	火	あいちのこめこパン 牛乳		ぎゅうにゅう			あいちのこめこパン		666	
		あいちウインナーのケチャップソースかけ (小1こ・中2こ)	ウインナー				さとう でんぶん			873
		こんさいとみずなのサラダ	ハム		みずな	キャベツ れんこん コーン		ドレッシング		
		カリフラワーのクリームスープ	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	カリフラワー たまねぎ コーン エリンギ	こむぎこ	バター		
		ミルメークココア					さとう	ココア		
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			
★みそカツ	ぶたにく みそ				こむぎこ さとう パンこ でんぶん	あぶら	809			
ひじきとはるさめのごまずあえ	ハム	ひじき		キャベツ	さとう はるさめ	ごま ごまあぶら				
しらすのつみれだんごじる	しらす つみれだんご とうふ とりにく		にんじん ねぎ	だいごん はくさいキムチ えのきたけ ねぎ ごぼう	でんぶん					
★がまごおりみかんゼリー				みかんかじゅう	さとう	ココアパウダー				
ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん			608		
とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぶん		739			
やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ コーン もやし	さとう					
こんさいのみそしる	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	だいごん ねぎ ごぼう	さといも さつまいも					
31	金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		653	
		★あいちのしょうがいぎょうざ (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 でんぶん こむぎこ			816
		ちゅうかめんいりサラダ	とりにく たまご		にんじん	キャベツ きゅうり	ちゅうかめん さとう	ごまあぶら		
		マーボどうふ	とうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	でんぶん さとう	ごまあぶら		

※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 17回

1月行事食 鏡開き

お正月の餅を下げ、切るのではなく、木槌などで割っておしるこや雑煮にします。ただし、「割る」という言い方は避け、末広がりで縁起のよい言葉である「開く」を使います。給食では、10日に雑煮を出します。



全国学校給食週間 が始まります！

1月24日～30日は「全国学校給食週間」です。日本の学校給食週間は明治時代から始まり、その後、太平洋戦争の影響で中断されましたが、戦後、海外からの温かい援助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「給食から知る食育ピクトグラム」

食育ピクトグラムとは、食育の取組を誰にでも分かりやすく伝えるために作られた絵文字です。生きていく上で食事は大切です。毎日の食事において大切なことがまとめられています。食育ピクトグラムは全部で12種類ありますが、学校給食週間中は5つ取り上げ、テーマに沿った給食を出します。お楽しみに！

