

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	
9 火	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		645
	★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	
	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	
	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	でんぷん		
10 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		602
	さばのてりやき	さば			しょうが	さとう でんぷん		
	やさいのこうのものあえ				もやし キャベツ きゅうり たくあん			
	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 ねぎ だいこん たけのこ しいたけ			
11 木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		652
	★ちくわのいそべあげ	ちくわ				こむぎこ	あぶら	
	わふうじる	とりにく はなかつお あぶらあげ かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ ねぎ	でんぷん さとう		
	キャベツときゅうりのすのもの		わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
12 金	あいちのツイストロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			あいちのツイストロールパン		629
	★オムレツ	たまご						
	アスパラガスのサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ コーン		ドレッシング	
	ポークビーンズ	ぶたにく だいず		トマト にんじん	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ さとう	バター	
15 月	だいこんぼごはん 牛乳		ぎゅうにゅう	だいこんぼ		ごはん		663
	★ハンバーグのおろしかけ	ぎゅうにく とりにく ぶたにく			たまねぎ だいこん	パンこ こむぎこ さとう でんぷん		
	ツナともやしのあえもの	ツナ		チンゲンサイ	もやし	さとう		
	たまねぎとじゃがいものみそしる	あぶらあげ とうふ みそ	わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
16 火	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		647
	★あいちウインナー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ	でんぷん さとう		
	カレーライス	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		
	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			
17 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		602
	とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぷん		
	キャベツのごまあえ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま	
	たまふじる	とりにく かまぼこ とうふ		にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ	たまふ		
18 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		621
	ピビンバ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく たまご			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		ねぎ にんじん	たけのこ はくさい たまねぎ ねぎ しいたけ	ワンタン		
★ヨーグルト		ぎゅうにゅう				さとう		
19 金	「お魚の日」							614
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★わふうコロッケ				れんこん	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	
	しらすぼしとわかめのすのもの	しらすぼし わかめ			キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	
とうふのすましじる	とうふ とりにく あぶらあげ かまぼこ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ ねぎ				

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		635	
	★アジフライのレモンソースかけ	あじ			レモンかじゅう	さとう パンこ こむぎこ	あぶら		
	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		775
	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 ねぎ しいたけ	でんぷん			
23 火	ごもくたきごみごはん	とりにく ちくわ		にんじん	こんにやく しいたけ えだまめ	アルファカマイ さとう	ごまあぶら	622	
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	にくだんごのやさいあんかけ	にくだんご		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	さとう でんぷん			789
	フルーツしらたま				みかん パインアップル レモンかじゅう	しらたまだんご さとう			
24 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		619	
	★いわしのしょうがに	いわし			しょうが	さとう			
	にくじゃが	ぶたにく はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにやく	さとう じゃがいも			756
	ゆかりあえ			ゆかりこ	キャバツ もやし きゅうり				
25 木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		590	
	たまりしょうゆラーメン	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				
	あいちけんのやさいぎょうざ (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	こむぎこ でんぷん			
	パンパンジーサラダ	とりにく			キャバツ きゅうり コーン	さとう	ごま		717
	★りんごゼリー				りんごかじゅう	さとう			
26 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		598	
	★カツのなんばんソースかけ	ぶたにく		ねぎ	ねぎ	さとう こむぎこ パンこ	あぶら ごまあぶら		
	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	キャバツ	さとう			710
	わかたけじる	とりにく かまぼこ	わかめ	にんじん	たけのこ えのきたけ たまねぎ				
30 火	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		629	
	とりにくのこうみやき	とりにく							
	ハムとコーンのサラダ	ハム		にんじん	キャバツ きゅうり コーン		ドレッシング		810
	しろいんげんまめのポタージュ	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 パセリ	たまねぎ エリンギ	こむぎこ しろいんげんまめ	バター		

※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

学校給食について知ろう

給食予定回数 15回

おかず①

主菜、副菜、汁物等を給食センターで作ります。だしを削り節と昆布の混合だしから取ることで、薄味でもおいしくなります。おもに知多半島や愛知県産の旬な食材を使い、不要な食品添加物は使用しません。



主食

米は南知多町産「こしひかり」や愛知県産「あいちのかおり」を使用します。パン、めん等の材料である小麦粉のうち20%以上は、愛知県産「きぬあかり」を使用しています。



行事食・郷土料理

行事食や、郷土料理を取り入れ、地域継承や和食文化を伝えます。



牛乳

毎日1本(200ml)つきます。愛知県産の生乳を使用しています。



おかず②

家庭で不足しがちな野菜、きのこ、豆、海藻を多く使用します。



【南知多町学校給食の取組紹介】

毎月19日の食育の日に行っている「お魚の日」に加えて、野菜や畜産物など南知多町産の食材を給食で使うようにしています。

これは、地元の味を知ってもらい、興味関心を持たせ、郷土に誇りを持つ児童生徒の育成と、町内の農業・水産業を活性化し地域の食文化を守ることを目的としています。献立表では南知多町産の食材が分かるように、イラスト等でお知らせします。ご家庭でも話題にしてください。