

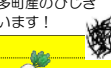


令和7年2月 献立表

【今月の目標】
楽しく会食しよう



南知多町学校給食センター

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	
3 月	ごはん 牛乳 節分献立です！		ぎゅうにゅう			ごはん		597 745
	★いわしのかばやき 	いわし				でんぶん さとう	あぶら	
	キャベツのゆかりあえ 			ゆかりこ	キャベツ もやし			
	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		
	★せつぶんまめ	だいず						
4 火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		621 745
	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) 混ぜごはんにして 食べましょう！	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		
5 水	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		647 794
	とりにくのごまよごし	とりにく				でんぶん さとう	ごま あぶら	
	にんじんシリシリ 南知多町産の大根 を使います！ 	ツナ たまご		にんじん あおピーマン	もやし	さとう	ごまあぶら	
	つみれだんごじる	つみれだんご		にんじん ねぎ	だいこん はくさい ねぎ えのきたけ はくさいキムチ	でんぶん		
6 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		631 762
	★さばのぎんがみやき 南知多町産の大根 としょうがを使いま す！ 	さば みそ				さとう		
	だいこんとぶたにくのにもも	ぶたにく ちくわ		さやいんげん にんじん	しょうが だいこん こんにゃく	さとう		
	うのはなのいりに	おから はんぺん		にんじん	えだまめ コーン	さとう	あぶら	
7 金	ロウカットげんまいごはん 牛乳					ロウカットげんまいごはん		638 834
	カレーライス 南知多町産のじゃがいもと しょうがを使います！ 	ぶたにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ	じゃがいも		
	★あじのフリッター(小1こ・中2こ) 	あじ				こむぎこ	あぶら	
	やさいのソテー	ベーコン		ほうれんそう	もやし コーン		バター	
10 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		650 789
	★コロッケ 南知多町産のひじき を使います！ 	ぶたにく ぎゅうにゅう			たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ	あぶら	
	ひじきのいために	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	
	さわにわん 	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん たけのこ しいたけ ねぎ			
12 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		586 745
	★れんこんいりつくね(小2こ・中3こ)	とりにく			れんこん たまねぎ	でんぶん さとう		
	きんぴらごぼう	ぶたにく はんぺん		にんじん	ごぼう えだまめ	さとう	ごまあぶら	
	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		
13 木	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		660 781
	マーボソースめん 	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	
	★しゅうまいのやさいあんかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	こむぎこ さとう でんぶん		
	ささみともやしのちゅうかいため	とりにく		にんじん	もやし コーン		ごま ごまあぶら	
14 金	ミルクロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			ミルクロールパン		615 794
	★パンブキンコロッケ	とりにく		かぼちゃ		こむぎこ パンこ	あぶら	
	やさいのカレーいため	ベーコン		あかピーマン	キャベツ もやし コーン		バター	
	カリフラワーのクリームに	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			
17 月	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		614 745
	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	もやし	さとう		
	みだくさんじる 	ぶたにく なまあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく しめじ ごぼう ねぎ	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
18	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		656
		さわらのあまみそかけ 	さわら みそ		しょうが	でんぶん さとう			
		なのはなのおかかあえ	はなかつお		なばな	さとう		820	
		こうやどうふのたまごとじに 	とりにく こうやどうふ かまぼこ たまご		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ ししいたけ ねぎ	さとう でんぶん		
19	水	【お魚の日】 ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		617
		★キャベツいりつくね 	とりにく ぶたにく		キャベツ	でんぶん			
		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	756
		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 しょうが こんにゃく	さとう じゃがいも		
20	木	サンドイッチパンズパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチパンズパン		597
		★ハンバーグのケチャップソースかけ	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		
		マリネサラダ	ツナ		あかピーマン きピーマン	キャベツ きゅうり		ドレッシング	799
		コーンポタージュスープ	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	コーン たまねぎ	こむぎこ	バター	
21	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			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	
		ビ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	ビーフン さとう	ごまあぶら	783
		チンゲンサイとぶたにくのスープ 	ぶたにく とうふ		にんじん チンゲンサイ	しょうが たけのこ たまねぎ エリンギ	でんぶん		
25	火	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		609
		さけのごまヨネーズやき	さけ				マヨネーズ ごま		
		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		752
		ぶたじる 	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ こんにゃく			
26	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		598
		さばのてりやき 	さば			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		745
		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 こんにゃく ねぎ	さといも でんぶん		
27	木	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		606
		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			
		★やきぎ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	キャベツ たまねぎ	こむぎこ でんぶん さとう		746
		きりぼしだいこんのちゅうかあえ	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	
		★とうふスナック	とうふ きなこ				さとう こむぎこ		
28	金	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		608
		★アジフライのなんばんソースかけ	あじ		ねぎ	ねぎ	こむぎこ パンこ さとう	あぶら ごまあぶら	
		かいそうサラダ	とりにく	ふのり とさかのり こんぶ わかめ		キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	745
		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	たまねぎ たけのこ コーン	でんぶん		
今月の行事食		※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

節分 (せつぶん)

節分とは、冬から春になる節目の日です。昔から季節の変わり目は、災いや病気などが起こりやすいと考えられていました。そのため魔よけのまじないとして「鬼は外、福は内」の声とともに豆をまきます。また、鰯(いわし)の頭を柶(ひいらぎ)の枝に刺して玄関に飾って厄除けをします。節分は古くから伝わる大切な伝統行事です。

今年は暦の関係で2月2日が節分のため、3日に節分献立を行います。

中学校 卒業お祝い給食

21日(金)
南知多中 篠島中

*小学校6年生は3月に実施します。
お楽しみに♪

※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。

給食予定回数 18回

【お知らせ】

2月5日(水)~2月14日(金)は、両島へ給食を運ぶカーフェリーが運休となり、高速船で配送します。そのためこの間、両島の給食の食缶が通常とは異なり、冷たいものを入れることができない食缶になります。このような事情から、この期間の給食ではサラダや果物を出すことができません。ご理解とご協力をよろしくお願い致します。



豆を食べよう

大豆は、筋肉や血液のもとになるたんぱく質を多く含むことから、「畑の肉」と言われています。その他にも、歯や骨をつくるカルシウム、腸の中をそうじする食物繊維、貧血を予防する鉄など、成長期に欠かせない栄養素を多く含んでいます。

また、大豆の加工品には、豆乳、豆腐、油揚げ、厚揚げ、味噌、醤油、納豆などがあります。

