

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	
13 月	ごはん 牛乳 <small>新学期スタートです♪</small>		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★てりやきハンバーグ 	とりにく ぶたにく			たまねぎ	さとう でんぷん		611
	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		742
	さわにわん  <small>南知多町産の にんじんです!</small>	ぶたにく とうふ あぶらあげ		にんじん ねぎ	たけのこ だいこん しいたけ ねぎ			
14 火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		
	たまりしょうゆラーメン 	ぶたにく かまぼこ		にんじん ねぎ	もやし たけのこ ねぎ			623
	★はるまき	ぶたにく		にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	ごまあぶら あぶら	744
	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 だいこん	さとう	ごま ごまあぶら	
15 水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	さわらのこうみソースかけ <small>知多半島産の おいしいふきです!</small>	さわら			しょうが	さとう でんぷん		637
	ふきとたけのこのごまあえ	ちくわ		にんじん	ふき たけのこ	さとう	ごま	779
	じゃがいものそぼろに 	ぶたにく だいず はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが	じゃがいも さとう		
16 木	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		
	★ボークウインナー	ボークウインナー						624
	カレーライス 	ぶたにく	チーズ	にんじん	しょうが たまねぎ	じゃがいも		762
	アスパラガスのサラダ <small>旬の食材です!</small>	ハム		アスパラガス	キャベツ コーン		ドレッシング	
17 金	【お魚の日】 だいこんぼごはん 牛乳 <small>小学1年生給食 スタートです!</small>		ぎゅうにゅう	だいこんぼ		ごはん		
	★アジフライ 	あじ				パンこ こむぎこ	あぶら	652
	やさいのおかかあえ	はなかつお		こまつな	キャベツ もやし	さとう		762
	たまねぎとじゃがいものみそしる 	ぶたにく とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
★おいしいデザート	とうにゅう			いちご	さとう			
20 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★キャベツいりメンチカツ	ぶたにく ぎゅうにく			キャベツ たまねぎ	パンこ	あぶら	632
	ひじきのいために 	ぶたにく だいず あぶらあげ	ひじき	にんじん	えだまめ	さとう	ごまあぶら	765
	たけのこのすましじる 	とりにく かまぼこ		にんじん ねぎ	たけのこ えのきたけ たまねぎ ねぎ			
21 火	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		
	★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 でんぷん		670
	コールスローサラダ <small>はさんで 食べよう!</small>	ハム			キャベツ きゅうり コーン	さとう	オリーブあぶら	873
	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	
22 水	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		631
	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		765
	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 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		
	★コロッケ	ぶたにく ぎゅうにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら	667
	やさいのごまあえ 	ツナ		こまつな にんじん	キャベツ	さとう	ごま	810
	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 こんにやく ぶなしめじ ごぼう ねぎ	でんぷん		

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	
24 金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		620 745
	ビビンバのぐ(にくたまごそぼろ)	ぶたにく だいず たまご			にんにく	さとう		
	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 ししいたけ	ワンタンのかわ			
	★がまごおりみかんゼリー			みかんかじゅう	さとう			
27 月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		632 772
	★さんまのみぞれに  新メニューです!	さんま			だいこん	さとう		
	いそかあえ 	ツナ	あおのり	こまつな	もやし	さとう	ごま ごまあぶら	
	ぶたじる 	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ	えのきたけ だいこん ねぎ				
28 火	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		612 790
	ミートソース  	ぶたにく だいず		にんじん パセリ トマト	しょうが たまねぎ エリンギ	さとう でんぶん		
	★あいちのだいずいりナゲット(小1・中2)	だいず とりにく	にんじん			でんぶん	あぶら	
	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	
30 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		639 797
	とりにくのみたまだれかけ  新メニューです!	とりにく			しょうが	さとう でんぶん	あぶら	
	やさいのごまずあえ 	ツナ	にんじん	キャベツ だいこん	さとう	ごま		
	たまふる  	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			
※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 13回

おかず

主菜、副菜、汁物等を給食センターで作ります。だしを効かせることで薄味でもおいしくなります。地元の食材や旬の食材を多く使います。

主食

米は愛知県産「あいちのかおり」を使用しています。パン、麺の材料である小麦粉の一部は、愛知県産の「きぬあかり」や「ゆめあかり」を使用しています。

牛乳

毎日1本(200ml)付きます。愛知県産の生乳を使用しています。

成長期のみなさんの心と体の健康を支える栄養バランスのとれた給食を作っています。好き嫌いをなくしっかり食べて、丈夫な体を作りましょう。



・だしは削り節と昆布からとり、丁寧な調理を心がけています。不要な食品添加物は使いません。



・おもに知多半島や愛知県産の旬の食材を積極的に使います。



・家庭で不足しがちな野菜、豆、きのこ、海藻を多く使います。



・行事食や、郷土料理を取り入れ、和食文化を伝えます。

【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や県内産の食材を給食で使うようにしています。これは「お魚の日」と同じく、地元の味を知ってもらい、興味関心をもたせ、郷土に誇りをもつ児童生徒の育成と、町内の農林水産業を活性化し、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。