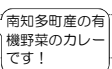
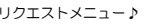
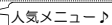
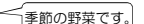
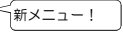
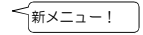
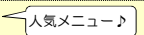
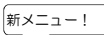
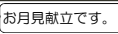
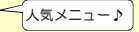




日	曜	献立名	主な材料とそのはたらき						エネルギー (kcal)
			赤 体をつくる		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	小中
2	水	ロウカットげんまいごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ロウカットげんまいごはん		609
		なつやさいカレー  	ぶたにく	チーズ	にんじん かぼちゃ トマト	にんにく しょうが なす たまねぎ	じゃがいも		
		ツナとだいこんのサラダ 	ツナ			だいこん きゅうり コーン		ドレッシング	747
		きよほう(小2こ・中3こ)				きよほう			
3	木	きなこあげパン 牛乳 	きなこ	ぎゅうにゅう			こがたロールパン さとう	あぶら	609
		トマトとなすのスパゲッティ	ベーコン		にんじん トマト パセリ	たまねぎ にんにく なす	スパゲッティ さとう	オリーブあぶら	
		ごぼうとえだまめのチーズサラダ	とりにく	チーズ		ごぼう えだまめ キャベツ コーン		マヨネーズ	745
		★はっこうにゅう		ぎゅうにゅう		マスカットかじゅう	さとう		
4	金	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		626
		★さばのぎんがみやき	さば みそ				さとう		
		にんじんのごまあえ	ツナ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	759
		たまふじる	とりにく とうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ ねぎ	たまふ		
7	月	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		616
		とりにくのてりやき	とりにく			しょうが	さとう でんぶん		
		はるさめのあまずあえ	ハム			きゅうり キャベツ	はるさめ さとう		750
		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 こんにゃく			
8	火	ちゅうかめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		615
		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			
		★あいちのしそはるまき	とりにく		にんじん しそ	たまねぎ キャベツ	こむぎこ	あぶら	745
		パンパンジーサラダ	とりにく		にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	
9	水	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		622
		★れんこんハンバーグのおろしかけ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく			れんこん たまねぎ だいこん	パンこ さとう でんぶん		
		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	756
		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	でんぶん		
10	木	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		673
		マーボなす 	ぶたにく だいず とうふ みそ		にんじん ねぎ	にんにく しょうが なす たまねぎ ねぎ しいたけ	さとう でんぶん	ごまあぶら あぶら	
		★だいこんばいりこめこチヂミ 			にんじん ねぎ だいこんば	たまねぎ にんにく しょうが	こめこ さとう	ごまあぶら	810
		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	
		★ヨーグルト		ぎゅうにゅう			さとう		
11	金	ごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		632
		★えだまめコロッケ				えだまめ	じゃがいも こむぎこ パンこ	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 だいこん きゅうり コーン	さとう	ごま ごまあぶら	765
		さわにわん	ぶたにく とうふ		にんじん ねぎ	だいこん たけのこ ごぼう しいたけ ねぎ			
14	月	わかめごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう			ごはん		614
		★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		
		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		747
		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 ごぼう ぶなしめじ ねぎ	でんぶん		
15	火	サンドイッチロールパン 牛乳		ぎゅうにゅう			サンドイッチロールパン		627
		★ロングメンチカツのソースかけ	ぶたにく とりにく			たまねぎ	こむぎこ パンこ さとう でんぶん	あぶら	
		ハムとコーンのサラダ 	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	836
		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	

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 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		619
	ガパオライスのぐ 	ぶたにく だいず		にんじん あかピーマン きピーマン	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ レモンかじゅう	さとう		
	★しゅうまいのあまだれかけ(小2こ・中3こ)	ぶたにく とりにく だいず			たまねぎ	さとう でんぶん こむぎこ パンこ		766
	アジアンはるさめスープ 	とりにく		ねぎ にんじん	たけのこ もやし たまねぎ ねぎ ししいたけ コーン	はるさめ でんぶん	ごまあぶら	
	★マンゴープリン	とうにゅう	ぎゅうにゅう		マンゴー	さとう		
17 木	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		607
	さわらのしおこうじやき	さわら						
	れんこんのきんぴら 	ぶたにく だいず はんぺん		にんじん	れんこん えだまめ	さとう	ごまあぶら	746
	とうがんじる  	とりにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	しょうが とうがん ししいたけ えのきたけ ねぎ	でんぶん		
18 金	「お魚の日」 ごはん 牛乳 		ぎゅうにゅう			ごはん		612
	すけそうだらフライのやさいあんかけ	すけそうだら		あかピーマン きピーマン	たまねぎ	さとう でんぶん	あぶら	
	こまつなとうやどうふのあえもの	こまつなとうふ		こまつな	もやし	さとう	ごま	751
	なつやさいのみそしる 	ぶたにく あぶらあげ みそ		かぼちゃ ねぎ	なす たまねぎ ねぎ	じゃがいも		
24 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		622
	トマトハヤシライス 	ぎゅうにく	チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ	じゃがいも こむぎこ さとう	バター	
	なつやさいのマリネサラダ	とりにく		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	766
	いちごゼリーのフルーツミックス				いちごかじゅう パインアップル もも レモンかじゅう	さとう		
25 金	ごはん 牛乳 		ぎゅうにゅう			ごはん		693
	★さといもコロッケ 	とりにく				さといも こむぎこ パンこ	あぶら	
	あぶらあげともやしのあえもの 	あぶらあげ		チンゲンサイ にんじん	もやし	さとう		810
	ゆばととうふのすましじる	とうふ ゆば かまぼこ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ねぎ たまねぎ	でんぶん		
28 月	★おつきみだんご					こめこ さとう		612
	ごはん 牛乳		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 でんぶん		
	ツナと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	
29 火	とうにゅういりしろみしる 	とうふ ぶたにく みそ とうにゅう		かぼちゃ こまつな	たまねぎ えのきたけ			744
	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう			ソフトめん		
	きつねじる	とりにく あぶらあげ		にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ	でんぶん さとう		
	★ちくわのいそべあげ (小1・2年1こ・小3～6年2こ・中3こ)	ちくわ	あおのり			こむぎこ	あぶら	
29 火	しらすばしときゅうりのすのもの 		しらすばし とさかのり こんぶ わかめ ふのり	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごまあぶら	792
	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			むぎごはん		
	★ぎょうざのすじょうゆかけ (小2こ・中3こ)	ぶたにく			キャベツ たまねぎ	こむぎこ さとう		
	はっぼうさい 	ぶたにく うずらたまご		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ しいたけ きくらげ	でんぶん		
30 水	オレンジ				オレンジ			617
30 水								768

魚を食べよう



※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%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 18回

南知多町は漁業が盛んな地域で、水揚げされるしらす干しや鰯は全国的に有名です。給食でも様々な種類の魚を献立に出しています。魚によって栄養が異なりますが、それぞれのよさがあります。成長期に必要な栄養が沢山含まれる魚のよさを知って、たくさん魚を食べましょう。

魚の一覧表

給食の献立に出たことがある魚の一覧表です。名前の下にはどんな栄養があるか記載しています。家庭でもいろいろな調理方法で食べましょう。

頭や骨
カルシウム、
脂質、DHA、たん
ぱく質、タウリン

筋肉
たんぱく質

血合い肉
ビタミンB2、
タウリン、鉄、
脂質、IPA

IPA (イコサペンタエン酸)
・血液をサラサラにする。
・血管を健康に保つ。
・血中コレステロールを下げる。

DHA (ドコサヘキサエン酸)
・脳のはたらきをよくする。
・記憶力がよくなる。
・血液をサラサラにする。

内臓
ビタミンA、ビタミンD

皮
亜鉛、脂質



わかさぎ【鰯】
・カルシウム
・ビタミンB群



たちうお【太刀魚】
・脂質
・良質な油



ぶり【鰹】
・たんぱく質
・脂質



さんま【秋刀魚】
・たんぱく質
・カルシウム



かつお【鰹】
・たんぱく質
・DHA・EPA



さけ【鮭】
・アスタキサンチン
・ビタミンD



さわら【鯖】
・たんぱく質
・良質な油



たら【鰯】
・たんぱく質
・ビタミンD