



こんげつ <b>今月の</b> きゅうしょくもくひょう <b>給食目標</b>	きょうど しよく きょうじ しよく こと しよくぶんか かんしん ぶか ・郷土食、行事食を通して食文化についての関心を深める。 じば さんぶつ し ・地場産物を知る。 きゅうしょく れきし いぎ りかい ぶか ぎゅうしょく しゅうかん ・給食の歴史や意義について理解を深める。(給食週間)	今年も よろしく お願いします！
--	---	------------------------

日 に ち	主 食	副 食(おかず)	働 く 力 や 体 温 の も と と な る	ち に く ほ ね は	か ら だ ち ょう し ど の	備 考 (エ ネ ル ギ ー)	
			(働 き 別 の 色 区 分 :黄 群)	(働 き 別 の 色 区 分 :赤 群)	体 の 調 子 を 整 え る		
11 (水)	ごはん	カレーライス(ごはん)	じゃがいも	ぶたにく	たまねぎ セロリ にんじん トマト	(717) <small>エネルギーは小学部 高学年の数値です。</small>	
		スクールコロッケ	じゃがいも こむぎこ さとう ばんこ あぶら	牛乳 ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん パセリ		
		ウインナーと野菜のソテー	あぶら	ウインナー	キャベツ にんじん ブロccoli		
12 (木)	ごはん	キャベツ入りメンチカツ	てんぷん さとう	とりにく ぶたにく	キャベツ しょうが	(539)	
		白菜のごま和え	さとう	牛乳	はくさい ほうれんそう もやし にんじん ごま		
		じゃがいものみそ汁	じゃがいも	あぶらあげ([食]後期IIまで) あかみそ	ねぎ だいこん		
13 (金)	ごはん	いわしの梅煮	さとう	いわし	うめ	(496)	
		切り干し大根の煮物	さとう	牛乳	あぶらあげ([食]後期IIまで) にんじん だいこん		
		なめこ汁		とうふ あかみそ	はくさい ねぎ なめこ		
16 (月)	ごはん	ハンバーグのおろしかけ	ばんこ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく	たまねぎ だいこん	(578)	
		青菜のきのこ和え	さとう	牛乳	まぐろ ほうれんそう こまつな にんじん はくさい なめたけ		
		豆腐のみそ汁		とうふ あかみそ	だいこん ねぎ		
17 (火)	ごはん	宗田カツオのおかか煮	さとう	そうだかつお		(499)	
		ほうれん草のごま和え	さとう	牛乳	ほうれんそう はくさい にんじん ごま		
		若菜のすまし汁		とうふ	だいこん わかな ねぎ		
18 (水)	ごはん	けんちんしのだ煮	てんぷん さとう	だいち たら ひじき	にんじん	(534)	
		([食]豆腐のうま煮)		とうふ	にんじん はくさい		
		五目きんぴら	さとう ごまあぶら しらたき	牛乳	ごぼう にんじん ごま		
		さつま汁		とうふ	しめじ だいこん ねぎ		
19 (木)	ごはん	しそ入り鶏春巻き	はるさめ てんぷん さとう こむぎこ	とりにく	たまねぎ キャベツ ねぎ にんじん しそ	(603)	
		([食]しゅうまい)	てんぷん ばんこ こむぎこ	牛乳	ぶたにく とりにく		たまねぎ
		麻婆豆腐	ごまあぶら	ぶたにく とうふ みそ	にんじん ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ		
		コンソメスープ			はくさい キャベツ ほうれんそう		
20 (金)	ごはん	なすのみそメンチカツ	てんぷん さとう あぶら	とりにく	たまねぎ なす	(613)	
		筑前煮	さとう	牛乳	ぶたにく		ごぼう にんじん だいこん しいたけ いんげん
		かぶのみそ汁		わかめ みそ	かぶ ねぎ		



学校給食週間・愛知を食べる学校給食の日

23日から27日は学校給食週間です。愛知県産食材や、郷土料理や特産物が登場します。

他の日も愛知県の食材を使った献立になっています。愛知県産の食材を使用します。(米はあいちのかおり、大根菜、キャベツ、きゅうり、大根、白菜、ねぎなど)

日にち	主食	副食(おかず)	働く力や体温のもととなる (働き別の色区分:黄 群)	血・肉・骨・歯になる (働き別の色区分:赤 群)	体の調子を整える (働き別の色区分:緑 群)	備考 (エネルギー)	
23 (月)	ごはん	れんこんサンドフライ	ばんこ てんぷん こむぎこ あぶら	牛乳	とりにく	れんこん しいたけ たまねぎ	(530)
		(〔食〕平つくね)	てんぷん さとう		とりにく ぶたにく	キャベツ しょうが	
		ブロッコリーのサラダ	さとう			ブロッコリー キャベツ にんじん	
		根菜のみそ汁	じゃがいも		とうふ みそ	だいこん にんじん	
24 (火)	ごはん	セレクト ホキフライの八丁味噌かけ	こめこ てんぷん さとう あぶら	牛乳	ほき みそ	ゆず	ホキフライ (539) 一ロカツ (555)
		セレクト 一ロカツの八丁味噌かけ	こむぎこ あぶら ばんこ		ぶたにく みそ	ゆず	
		即席漬				はくさい だいこん キャベツ	
		けんちん汁			とうふ	しめじ だいこん ねぎ	
25 (水)	ごはん	愛知の大根菜ご飯		牛乳		だいこんば	(605)
		ちくわの磯辺揚げ	こむぎこ あぶら		ちくわ	あおさ	
		(〔食〕白身魚フライ)	ばんこ あぶら		ほき		
		煮味噌	さといも		なまあげ(食)→とうふ みそ	だいこん にんじん	
		愛知のしらすつみれ汁	てんぷん さとう		しらす	えのきたけ わかめ	
蒲郡みかんゼリー	さとう		みかん				

国際交流授業コラボ献立

イタリアで使われる食材や家庭料理を給食で食べてみましょう。  
26日の献立です。楽しんでね。

【ハンバーグのきのこソース】…たっぷりのキノコをハンバーグに添えて味わいましょう。  
【チーズサラダ】…サラダにチーズやハムを加え食べる直前には、オリーブオイルをかけます。さっぱりしたサラダを食べることが好まれています。  
【ミネストローネ】…イタリアでよく食べられる野菜たっぷりのスープです。 トマトを入れて調味します。

26 (木)	ごはん	ハンバーグのきのこソース	こむぎこ てんぷん ばんこ あぶら さとう	牛乳	とりにく ぶたにく	マッシュルーム しいたけ しめじ えのきたけ	(689)
		チーズサラダ	さとう オリーブオイル		チーズ チキンハム	にんじん キャベツ コーン	
		ミネストローネ	じゃがいも		ぶたにく だいず	キャベツ セロリ たまねぎ とまと	
27 (金)	ごはん	あんかけきしめん(きしめん)	こむぎこ てんぷん	牛乳	あぶらあげ(〔食〕後期Ⅱまで)	ほうれんそう しいたけ ねぎ にんじん	(584)
		かき揚げ	あぶら てんぷん こむぎこ			たまねぎ にんじん いんげん	
		(〔食〕野菜のうま煮)			ぎゅうにく ぶたにく	たまねぎ	
30 (月)	ごはん	和風コロッケ	じゃがいも こむぎこ てんぷん ばんこ あぶら	牛乳		にんじん れんこん	(549)
		(〔食〕スクールコロッケ)	じゃがいも こむぎこ さとう ばんこ あぶら		ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん パセリ	
		関東煮	さとう さといも		ちくわ	だいこん にんじん	
		小松菜のみそ汁			あぶらあげ(〔食〕後期Ⅱまで) みそ	こまつな はくさい	
31 (火)	ごはん	サーモンバーグ	さとう てんぷん	牛乳	サーモン たら	たまねぎ しそ	(507)
		(〔食〕スクールハンバーグ)	ばんこ てんぷん		ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ にんじん パセリ	
		ひじきの炒り煮	さとう		あぶらあげ(〔食〕後期Ⅱまで) ひじき だいず	にんじん	
		かきたま汁	てんぷん		とうふ たまご	えのきたけ ほうれんそう	

献立や行事は、変更になることがありますので、あらかじめ御了承ください。

【※略称〔食〕→食形態食】

1人あたりの	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月平均栄養価	kcal	g	g	mg	mg	μg	mg	mg	mg	g	g
(小学部高学年)	572	21.2	17.8	353	2.1	215	0.49	0.47	24	3.7	2.5

各学部の栄養価は小学部高学年の数値に下記の係数をかけて、目安としてください。

幼稚部	小学部 低学年	中学部	高等部
0.68	0.8	1.14	1.18