

赤 体を作る

2群

牛乳·乳製品·小魚·海藻

牛乳

牛乳

こんぶ

牛乳

牛乳

牛乳

ひじき

牛乳

牛乳

牛乳

あかもく

牛乳

牛乳

こんぶ

牛乳

あおさ

1群

魚・肉・卵・大豆・大豆製品

ぶた肉

とり肉

とり肉 油揚げ

とり肉 ぶた肉 大豆

ぶた肉 とうふ みそ

ぶた肉 生揚げ みそ

まぐろ とりレバー

ベーコン

ぶた肉

さば

ハム

とり肉

ぶた肉

大豆 ぶた肉

とり肉 えび いか

にぎす(魚)

うずらたまご

チキンハム

ぶた肉 生揚げ

とり肉 やきどうふ

愛知県産おから

豆乳 ゆば 大豆

とうふ 油揚げ

ぶた肉 みそ

すけそうだら

チキンハム

ぶた肉

とり肉

ツナ

ツナ

とり肉 豆乳

とり肉 大豆

とり肉 油揚げ

とうふ 油揚げ みそ

小学校•中学校

3群

緑黄色野菜

赤しそ

にんじん

こまつな

にんじん ねぎ

こまつな

にんじん

にんじん

にんじん

こまつな

にんじん

しゅんぎく

愛知県産

にんじん

愛知県産

こまつな

にんじん

にんじん

こまつな

にんじん

にんじん

にんじん

さやいんげん

にんじん ねぎ

にんじん ねぎ

にんじん トマト

にんじん ねぎ

パセリ

ほうれんそう

トマト

主な材料とその働き

だいこん

しいたけ

玉ねぎ

えのきたけ

えだ豆

キャベツ

りんご

しょうが

玉ねぎ

キャベツ

はくさい

コーン キャベツ

こんにゃく しいたけ

さとう

さとう

小麦粉

はるさめ さとう

米

じゃがいも 米粉

油

油

ごま油

616

732

659

761

※ はしは毎日忘れず持ってきましょう。

献立名

麦ごはん 牛乳

8 木 レモンペッパーチキン

ふくじんづけ

ごはん 牛乳

マーボどうふ

ふゆやさいの

14 水 とうにゅうクリームシチュー

ポークケチャップ

えだまめサラタ

ごはん 牛乳

さばのしおやき

ひじきのいために

ごもくうどんのしる

はくさいのおひたし

とりにくのてりやき

くろロールパン 牛乳

りんご 2こ(小1・2年1こ)

やきにくサラダ

20 火 ポークビーンズ

21 水 はっぽうさい

22 木の

26 月

にぎすフライ

<u> 麦ごはん 牛乳</u>

うずらたまごいり

ごはん 牛乳

ごはん 牛乳

23 金 あいちけんさんおからいり

ごはん 牛乳

だいずじる

ちくわの

あえもの

すがたをかえる

いそべあげ 2ほん ハムとはるさめの

こめこコロッケ ごはんがすすむ

やさい<u>いため</u>

ひきずり

しゅうまい 小2こ中3こ

|あかもくちゅうかサラダ

いろどりとりそぼろどん

ぶたにくとだいこんのにも

ツナとやさいのあまずあえ

あいちけんさんやさいの

やさいかきあげ

ごはん 牛乳

19月 みそしる

しらたまうどん 牛乳

15 木 ぽかぽかじる

おろしハンバーグ

はくさいのこんぶあえ 麦ごはん 牛乳

まぐろとレバーのあげに

ミルクロールパン 牛乳

こまつなのちゅうかいため

ぞうに

カレーライス

日曜

9 金

13 火

16 金

今月の目標 感謝する心をもって食べましょう 常滑市給食センター エネル 緑 体の調子を整える 黄 体を動かすエネルギーになる (kcal) 4群 5群 6群 小学校 中学校 米・パン・めん・いも・さとう その他の野菜・果物・きのこ 油脂·種実 米 麦 じゃがいも にんじん トマト 玉ねぎ りんご オリーブ油 小麦粉 665 レモン にんにく さとう でんぷん 791 だいこん うり なす れんこん きゅうり さとう しょうが なた豆 米 もち ごぼう しいたけ 620 でんぷん 玉ねぎ にんにく しょうが 736 さとう でんぷん はくさい きゅうり さとう 米 麦 しょうが にんにく 玉ねぎ さとう でんぷん 682 810 でんぷん 米粉 油 さとう 油 玉ねぎ コーン でんぷん パン 603 はくさい 玉ねぎ じゃがいも 米粉 796 さとう 青じそドレッシング えだ豆 キャベツ きゅうり だいこん はくさい ごぼう 酒かす(米) 625 746 さとう 油 うどん さとう でんぷん しいたけ 玉ねぎ 605 744 玉ねぎ ごぼう 小麦粉 油 はくさい きゅうり さとう 米 愛知県産だいこん じゃがいも 612 とこめちゃんの日 726 にんにく しょうが ごま油 さとう パン くろざとう 玉ねぎ キャベツ じゃがいも 油 633 さとう グリーンピース 835 小麦粉 油 米 麦 600 はくさい 玉ねぎ たけのこ でんぷん 736 小麦粉 玉ねぎ しょうが |きゅうり コーン <u>こま油</u> 米 だいこん こんにゃく さとう 597 玉ねぎ えだ豆 コーン 710 さとう でんぷん さとう きゅうり はくさい 米 だいこん はくさい

27	火		クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		699 - 858
			コーンチャウダー	ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン	じゃがいも 米粉		
			チリコンカン	ぶた肉 大豆		パプリカ	玉ねぎ にんにく	さとう でんぷん	油	
			かぼちゃサラダ			かぼちゃ	きゅうり えだ豆			
		坎	たくじょうマヨネーズ						マヨネーズ	
28	水		ごはん 牛乳		牛乳			米		
			すいとんじる	ぶた肉 油揚げ		こまつな	だいこん 玉ねぎ	小麦粉 でんぷん		661 788
			りいこんしる				しいたけ	じゃがいも		
		稻	がんす	すけそうだら		にんじん	玉ねぎ		油	
			とりめしのぐ	とり肉		にんじん	ごぼう	さとう		
29			ごはん 牛乳		牛乳			米		
		食週	にみそ	とり肉 生揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん こんにゃく	さといも さとう		603 716
	木		ぶたにくと あいちけんさんやさい のいためもの	ぶた肉		愛知県産 にんじん	常滑産キャベツ		油	
			いそかあえ	ツナ	のり	こまつな	きゅうり もやし	さとう		
	金	間	わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			米		640 762
			こんさいじる	ぶた肉 生揚げ		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ ごぼう			
			わふうれんこんコロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉	油	
			ブロッコリーのあえもの	とり肉		ブロッコリー	キャベツ	さとう		
X	調	調味料にかかるアレルゲンについては記載しておりません。							- 14 1 4	633

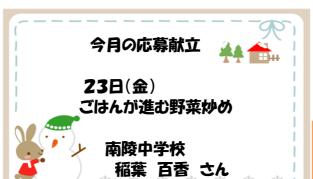
今月の料理紹介

⇔よくかもう⇔

13日 まぐろとレバーの揚げ煮★味わおう★

8日 レモンペッパーチキン ♪作ってみよう♪

22日 彩川鶏とぼろ丼 § とこめちゃんと郷土を味わおう § 19日 愛知県産野菜のみそ汁



※給食の料理レシピや食に関するお問い合わせは、 給食センターまで。

(TEL 35-4001)

※物資の都合で、献立が変更になることがあります。 ※献立表と給食だよりは常滑市役所のホームページ

にも掲載しています。ご覧ください。 ※常滑市の学校給食では、安全が確認できないものは使用していません。



~毎月19日は食育の日です~



平均値

基準値

765

650

830

地場産物について知ろう

地元の旬の食材は、新鮮で栄養価も高いです。また、学校 給食で使用することは、地域で生産された食材をその地域で 消費する「地産地消」につながります。地元の味を楽しんで 食べましょう。

〈今月の常滑産〉





あかもく 常滑産キャベツ

〈今月の知多半島産〉







キャベツ

大根・オーガニック大根

きゅうり

1月24日(土)から1月30日(金)は 学校給食週間です!

今年のテーマは・・・

「教科書から飛び出せ! ~とこめちゃんと一緒に学びを味わおう~」です。

食育は国語・算数(数学)・理科・社会などの各教科や、道徳科、外国語活動、総合的な学習の時間等、学校での教育活動全体を通じて推進することが大切です。給食週間中の献立を各教科で学ぶ内容に関連させたものにすることで、学習と食体験をつなげ、学校給食を生きた教材として活用することをねらいとしたテーマにしました。

常滑市の学校給食食育推進マスコット「とこめちゃん」と一緒に、給食について学んでいきましょう。

給食週間のポスターを掲載予定です。

常滑市のホームページ「学校給食」をご覧ください♪

☆本日の給食

毎日更新! 給食の写真を掲載しています。



☆常滑市の公式LINE

友達登録すると、「学校給食」のページにアクセスできます。

《方法》 通常メニュー 子育て ↓

学校給食



「常滑市 LINE QRコード」