

日 曜	献 立 名	主な材料とそのはたらき			エネルギー (kcal)		メッセージ
		血・肉・骨になるもの	体の調子を整えるもの	熱や力になるもの	小	中	
6 木	ごはん あげどうふのみそかけ(1しよくみそ) ポイルこんにやく	牛乳 とり肉 豆腐 うずら卵 わかめ 甘みそ	たけのこ えのきだけ ねぎ こんにやく	ご飯 油	557	709	今月は卵、こまつな、チンゲンサイ、ねぎ、みつば、きゅうり、玉ねぎが愛知県産です。キャベツ、ピーマン、大根は江南市産です。
7 金	サンドイッチパンズパン やきハンバーグ ぎゅうにゅう キャベツソテー スライスチーズ	牛乳 ベーコン 生クリーム ハンバーグ スライスチーズ	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー キャベツ トマト	パン 油 砂糖 いんげん豆	754	861	5月は成長に関わる食品を多く取り入れました。残さず食べてください。
10 月	ごはん えびしゅうまい 小2コ 中3コ ぎゅうにゅう にびたし	牛乳 豆腐 かまぼこ えびしゅうまい ツナ(まぐろ)	みつば えのきだけ チンゲンサイ	ご飯 焼きふ 砂糖 ごま	579	756	6日 揚げ豆腐とこんにやくは、甘みそをかけて食べてください。
11 火	むぎごはん やきフランクフルト ぎゅうにゅう きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 牛肉 ハム フランクフルトソーセージ	たまねぎ にんじん グリンピース りんご 切干しだいこん キャベツ	麦ご飯 じゃがいも 油 砂糖 ごま	743	934	7日 サンドイッチパンズパンに、ハンバーグとキャベツソテー・スライスチーズをはさんで食べましょう。
12 水	(小)スライスパン ぎゅうにゅう (中)スライスパン ぎゅうにゅう ジャーマンポテトサラダ(マヨネーズ)	牛乳 豚肉 とり肉 ベーコン	にんじん キャベツ セロリ マッシュルーム たまねぎ パセリ にんにく レモン	パン バター 油 砂糖 マヨネーズ イチゴジャム じゃがいも	743	819	11日 切干し大根とはん根をせん切りにし、乾燥させたものです。秋から冬にかけて天日干しにし、保存食として使われます。その他に、割り干し大根や花切干し大根もあります。良質な食物繊維とカルシウムが含まれています。
13 木	ごはん かにたまスープ アジのからあげ 小2コ 中3コ ぎゅうにゅう こまつなのごまあえ	牛乳 かに 卵 豆腐 アジのから揚げ	にんじん ねぎ コーン こまつな もやし	ご飯 でんぶん 油 砂糖 練りごま ごま	604	772	12日 ジャーマンポテトサラダは布袋小学校の応募献立です。
14 金	ミニロールパン ぎゅうにゅう フルーツヨーグルト ごさかな	牛乳 豚肉 粉チーズ ヨーグルト 小魚(いわし)	たまねぎ にんじん エリンギ ピーマン にんにく トマト みかん バイロ 黄桃	パン スパゲッティ オリーブ油 砂糖	579	683	14日 ヨーグルトは、乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させた食品です。便秘や下痢などにならないよう、腸の調子を整えます。
17 月	ごはん あさりのみそ汁 コロケ(ソース) ぎゅうにゅう きゅうりぞえ	牛乳 あさり 豆腐 みそ	えのきだけ ねぎ きゅうり だいこん にんじん	ご飯 油 砂糖 コロケ	621	771	18日 赤しやえびを使った大豆のごまがらめです。知多半島でよくとれるえびで、うまみの強いえびです。
18 火	ごはん じゃがいものそぼろに だいずとえびのごまがらめ あじつけのり	牛乳 豚ひき肉 大豆 えび 味付けのり	にんじん たまねぎ こんにやく グリンピース	ご飯 じゃがいも 砂糖 でんぶん 油 ごま	664	826	19日 毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。家族みんながそろって食事をすると、会話ははずんで、おいしく食べられます。
19 水	しらたまうどん ぎゅうにゅう スコッチエッグ ヨーグルト ぶたにくのごまだれあえ	牛乳 かまぼこ 油揚げ 豚肉 スコッチエッグ ヨーグルト	みずな わらび えのきだけ なめこ なのはな にんじん ねぎ キャベツ きゅうり コーン	白玉うどん 練りごま ごま 砂糖	686	764	20日 みしょうかんは愛媛県で栽培されており、ジュシーで甘みのある、さわやかな国産のかんきつ類です。
20 木	えだまめごはん ぎゅうにゅう さわらのさいきょうやき みしょうかん	牛乳 とり肉 豆腐 かまぼこ さわら西京焼き	にんじん ねぎ みしょうかん えだまめ	ご飯	624	776	26日 中学校はセレクト給食です。
21 金	(小)クロスロールパン ぎゅうにゅう (中)クロスロールパン ぎゅうにゅう マールどうふ ナムル キウイフルーツ	牛乳 牛肉 オムレツ ハム	たまねぎ にんじん グリンピース グリーンアスパラ コーン パセリ にんにく レモン	パン じゃがいも 油 マヨネーズ 砂糖	756	927	28日 レバーには良質なたんぱく質・ビタミン・無機質が多く、特に鉄や亜鉛を多く含んでいます。貧血の予防や疲労回復、体力の増強などの効果があります。残さず食べてください。
24 月	むぎごはん ぎゅうにゅう マールどうふ ナムル キウイフルーツ	牛乳 豚ひき肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ ねぎ しょうが にんにく もやし コーン きゅうり キウイフルーツ	麦ご飯 砂糖 ごま油 でんぶん ごま	583	726	31日 焼きとり井は、ご飯の上に具をのせて食べましょう。
25 火	ごはん ぎゅうにゅう さばざんがみやき うめぼし	牛乳 牛肉 さば銀紙焼き	たまねぎ にんじん えだまめ 糸こんにやく うめ干し	ご飯 じゃがいも 油 砂糖	715	854	
26 水	(小)ちゅうかめん はるまき きやべつのはるまき パイン (中)ちゅうかめん はるまき きやべつのはるまき A はるまき B ギョーザ 3コ	牛乳 焼き豚 はるまき	にんじん たけのこ もやし 白菜 ねぎ キャベツ たくあん パイン	中華めん ごま 油	614	721	
27 木	わかめごはん ぎゅうにゅう かきたまじり からあげ きんぴらごぼう	牛乳 わかめ 豆腐 かまぼこ 卵 とり肉 牛肉	こまつな ねぎ 干しいたけ しょうが にんにく ごぼう にんじん	ご飯 でんぶん 油 小麦粉 ごま油 ごま 砂糖	744	896	
28 金	バターロールパン ぎゅうにゅう オニオンスープ さかなとレバーのかわりあげ ゆでじゃがのマヨネーズぞえ(マヨネーズ)	牛乳 ベーコン ホキ とりレバー みそ 青のり	コーン たまねぎ にんじん パセリ セロリ	パン でんぶん 小麦粉 油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ	695	919	
31 月	ごはん ぎゅうにゅう やきとりどんぶり ごじる オレンジ	牛乳 とり肉 大豆 豆腐 みそ 煮干し粉	ピーマン ねぎ だいこん ごぼう にんじん オレンジ	ご飯 水あめ 砂糖	622	772	

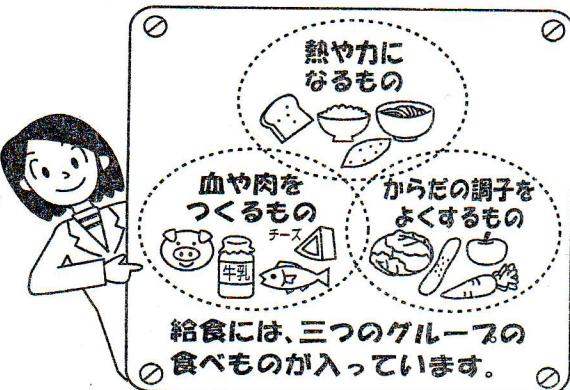
*材料の都合で、献立を変更する場合があります。

給食実施回数 18 回

バランスよく食べよう!

給食では、ここに書いてありますので、見てくださいね。

みなさんがいつも食べている食べものは、体のなかでどのようなはたらきをするかによって、大きく3つのグループにわけられます。



どれか1つだけではなく、3つのグループの食べものが全部そろうことによりお互いが助け合って、私たちが元気に運動したり、勉強したりする力のもとになっていくのです。



応募献立 ～献立紹介～
・ジャーマンポテトサラダ(12日):布袋小学校

玉ねぎの甘みが
じゃがいものホクホク感と
すごくあいます。