



1月分 よていこんだてひょう ようちえん

鋸南町学校給食センター

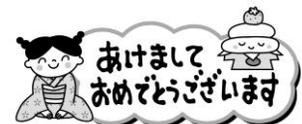


日付	こ ん だ て め い	しょくひんのはたらき			1食分 (kcal)	たんぱく質 (g)	しじつ (g)	食塩 相当 (g)	
		力や体温のもとになる (きいろ)	血や肉のもとになる (あか)	体の調子をよくする (みどり)					
8 金	ごはん 牛乳 ぶりのあまから揚げ煮 五目きんぴら のっぺい汁	こめ ごま ごまあぶら さとう さといも でんぷん あぶら ごむぎこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうふ あぶらあげ ぶり	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ だいこん こまつな ほししいたけ しょうが	512	22.2	18.2	2.0	
11 月	成人の日								
12 火	麦入りごはん 牛乳 ハッシュドポーク 青のりポテト	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ごむぎこ じゃがいも ウエハース	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう あおのり	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ブロッコリー あおのり	554	17.3	18.6	1.5	
13 水	ごはん 牛乳 カレー肉豆腐 なっとうあえ ヨーグルト	こめ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう 焼きとうふ なっとう ヨーグルト ぶたにく	にんじん たまねぎ しらたき はくさい こまつな パプリカ	530	23.8	16.7	1.8	
14 木	コッペパン メープルシロップ 牛乳 【セレクト給食】パリッツオーネまたは カレーコロッケ コールスロー コンソメスープ フルーツあんじん	パン 大豆マヨネーズ あぶら あんにん メープルシロップ ごむぎこ じゃがいも	とりにく ぎゅうにゅう だいず とうふ	キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ こまつな コーン	502	17.5	20.3	2.3	
15 金	【中学1-1のリクエスト】 ごはん 牛乳 からあげ ごまあえ とん汁 お米のタルト	こめ でんぷん あぶら さとう ごま タルト	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しろみそ あかみそ とりにく	こまつな ねぎ ほうれんそう にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん	620	25.2	24.7	1.9	
18 月	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー 野菜チップス	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら カレールー さつまいも	ぶたにく ぎゅうにゅう	しめじ にんにく しょうが たまねぎ にんじん りんご かぼちゃ れんこん	559	16.9	18.0	1.6	
19 火	ごはん 牛乳 ◎牛肉とごぼうのしぐれ煮 水だし風煮 みかん	こめ さとう	ぎゅうにゅう とりにく 焼きとうふ ぎゅうにく	にんじん たまねぎ ごぼう しらたき こまつな えのき だいこんはくさいみかん	582	24.9	21.5	1.7	
20 水	発芽玄米入りごはん 牛乳 ハンバーグ シャキシャキサラダ 卵スープ いもけんぴ&小魚	こめ さとう 大豆マヨネーズ ごまあぶら ごま でんぷん かたくちいわし さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく とうふ たまご ぶたにく	りんご れんこん にんじん きゅうり コーン えだまめ たまねぎ こまつな	567	23.8	22.2	2.0	
21 木	【中学1-2のまるごとリクエスト】 ◎ボロネーゼ(ソフトめん) ジョア シーザーサラダ りんご	ソフトめん あぶら さとう パン	ぎゅうにく チーズ ジョア ベーコン	ブロッコリー りんご にんじん たまねぎ トマト グリンピース マッシュルーム キャベツ	529	21.0	22.1	1.6	
22 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 野菜炒め 芋だんご汁	こめ さとう あぶら ごまあぶら じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう さば あかみそ ぶたにく とりにく こんぶ	ごぼう にんじん たまねぎ キャベツ しめじ もやし にら だいこん	552	21.8	21.1	2.1	
25 月	ごはん かんこく風味つけのり 牛乳 ソースカツ トックスープ ミルクプリン	こめ ごま ごむぎこ パン粉 あぶら さとう トック ごまあぶら	のり ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご	ごぼう にんじん ほうれんそう ねぎ ほししいたけ	588	25.9	18.6	2.0	
26 火	ごはん 牛乳 銀だらのあまみそ焼き ひじきの炒り煮 きりたんぼ汁	こめ さとう でんぷん あぶら きりたんぼ	ぎゅうにゅう ぎんだら しろみそ ぶたにく あぶらあげ だいず ひじき とりにく	にんじん えだまめ ごぼう まいたけ こまつな だいこん ねぎ	553	21.7	20.2	1.9	
27 水	ちゃめし 牛乳 みそ煮込みおでん 和風マカロニサラダ みかん	こめ さといも さとう マカロニ 大豆マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう とりにく うすらたまご いわし ちくわ がんも 焼きとうふ こんぶ	にんじん だいこん こんにゃく たまねぎ キャベツ こまつな みかん	525	22.2	16.9	1.9	
28 木	きなこあげパン 小学5-2のリクエスト 牛乳 米粉のシチュー ほうれん草とコーンのソテー	パン あぶら こめ さとう バター	きなこ ぎゅうにゅう ウイナー とり肉 スキムミルク とうにゅう	しめじ コーン ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ はくさい	466	20.0	21.2	1.6	
29 金	【5年藤田唯奈さんの考えたナバナレシ ピ】 ナバナのたき込みごはん 牛乳 すずきのねぎソースがけ 切干大根の炒り煮 貝だくさん汁	こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら さといも	あぶらあげ ひじき たまご とりにく ぎゅうにゅう すずき さつまあげ	にんじん たけのこ なばな ねぎ さやいんげん きりほし大根 だいこん こんにゃく	526	26.2	17.7	2.6	
※都合により、献立を変更することがあります。					学校給食 摂取基準	490	15.9 ~ 24.5	10.8 ~ 16.3	1.5 未満



あけましておめでとうございます。
今年もどうぞよろしくお願いいたします。

毎年1月24日から30日は、全国学校給食週間です。
今年も、給食週間にちなんで全国の郷土料理(汁物を
中心に)実施します。詳しくは、放送資料や教室掲示資
料に紹介しますので、お楽しみに〜☆



◎19日と21日は、国の支援事業によ
る国産牛肉を使ったメニューです。