



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)					
11日 火	ごはん 牛乳 シルメーク とり肉のゆずしょうゆ焼き 白菜の塩昆布あえ 白玉汁	こめ さとう でんぷん ごま しらたま ミルメーク	ぎゅうにゅう とり肉 こんぶ ぶたにく なると あぶらあげ しろみそ あかみそ	りんご ゆず キャベツ にんじん はくさい こまつな だいこん ねぎ	544	22.1	16.9	2.1	
12日 水	麦入りごはん 牛乳 ポークカレー チーズサラダ ラフランスゼリー 小学1年生のリクエスト	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら カレールウ さとう ゼリー	ぶたにく ぎゅうにゅう チーズ	しめじ にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	538	17.6	14.7	1.8	
13日 木	コッペパン メープルシロップ 牛乳 クロック コールスロー コンソメスープ	パン メープルシロップ じゃがいも あぶら 大豆マヨネーズ さとう パン粉 こむぎこ	ぎゅうにゅう とり肉 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 さやいんげん	483	15.7	20.0	2.3	
14日 金	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五目きんぴら のっぺい汁	こめ さとう ごま ごまあぶら さといも でんぷん	ぎゅうにゅう さば あかみそ ぶたにく とり肉 とうふ あぶらあげ	しょうが 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	567	24.1	23.0	2.0	
17日 月	ごはん 牛乳 棒ぎょうざ すき焼き風煮 大根サラダ みかん	こめ あぶら さとう こむぎこ パン粉 ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく 焼きとうふ ハム とりにく	キャベツ にんじん だいこん ねぎ こまつな はくさい みかん	551	23.0	18.2	2.1	
18日 火	カレーピラフ 牛乳 トマトオムレツ ぶた肉と冬野菜のシチュー フルーツあんじん	こめ さつまいも バター こめこ あんじん でんぷん さとう あぶら	とり肉 ぎゅうにゅう たまご ぶたにく スキムミルク とうにゅう しろみそ	にんじん たまねぎ えだまめ ねぎ はくさい ブロッコリー トマト	519	20.2	17.2	1.8	
19日 水	ごはん 牛乳 ぶりフライ 肉じゃが 春雨スープ	こめ あぶら じゃがいも さとう はるさめ ごまあぶら パン粉 こむぎこ	ぎゅうにゅう ぶり ぶたにく とり肉 とうふ	にんじん たまねぎ しらたき グリンピース もやし こまつな ほししいたけ	567	22.0	19.7	1.9	
20日 木	はちみつトースト 牛乳 煮込みハンバーグ ハムと野菜のスープ 小魚アーモンド	パン バター アーモンド はちみつ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく かたくちいわし だいず	レモン セロリー たまねぎ にんじん トマト キャベツ こまつな	484	19.4	21.8	2.2	
21日 金	ごはん 牛乳 みそチキンカツ 納豆あえ みそ汁	こめ こむぎこ パンこ あぶら ごま じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく しろみそ なっとう あぶらあげ わかめ	しょうが こまつな キャベツ にんじん えのきたけ だいこん はくさい	544	25.3	19.0	2.1	
24日 月	24日～30日は全国学校給食週間です。		ぎゅうにゅう ひじき とうふ しろみそ	キャベツ ブロッコリー にんじん ごぼう こんにゃく だいこん ねぎ	523	19.7	18.9	1.9	
25日 火	◎なばなごはん 牛乳 ★あじのさんがやき 切干大根の炒り煮 みそ汁	こめ さとう あぶら じゃがいも でんぷん	あぶらあげ ひじき たまご とり肉 ぎゅうにゅう あじ ぶたにく なまあげ	にんじん なばな たけのこ きりほし大根 こまつな だいこん えのきたけ たまねぎ	510	23.5	18.1	2.3	
26日 水	ごはん 牛乳 いかのねぎだれかけ ★おみづけ風 ★いも煮 ゼリー	こめ でんぷん あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう 牛肉 ゼリー いか	ねぎ だいこん こまつな にんじん しょうが はくさい しめじ ごぼう	491	21.1	13.9	1.6	
27日 木	★どんどうけめし 牛乳 ★せんざんき(からあげ) キャベツのみそマヨ和え すいとん汁	こめ あぶら さとう でんぷん こめこ 大豆マヨネーズ ごま すいとん	あぶらあげ とうふ ぎゅうにゅう とり肉 しろみそ あかみそ	にんじん ごぼう ねぎ だいこん ほうれん草 キャベツ こまつな たまねぎ	558	21.8	22.7	2.1	
28日 金	◎なのちゃんめん 牛乳 野菜チップス ヨーグルト	中華めん こむぎこ あぶら ごまあぶら さつまいも でんぷん さとう	ぶたにく うすらたまご ぎゅうにゅう ヨーグルト だいず	しょうが にんにく にんじん コーン ねぎ なばな かぼちゃ ごぼう	569	22.9	20.1	2.7	
31日 月	麦入りごはん 牛乳 ハッシュドポーク ほうれん草とコーンのソテー りんご	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら ハヤシルウ	ぶたにく レンズまめ ぎゅうにゅう ウィナー	ほうれん草 もやし コーン たまねぎ にんじん ブロッコリー しめじ りんご	507	18.1	16.3	2.0	
※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ひいたします。



あけまして
おめでとうございます

毎年1月24日から30日は、全国学校給食週間です。
給食週間にちなんで全国の郷土料理を実施します。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～

- ★スキー汁【新潟県】 ★さんがやき【千葉県】 ★おみづけ・いも煮【山形県】
- ★どんどうけめし【鳥取県】→豆腐と野菜の炊き込みご飯 ★せんざんき【愛媛県】→とりのから



◎昨年度ナバナレシコンテストで優秀
賞を受賞した『なばなごはん』(25日)と
『なのちゃんめん』(28日)が登場します。