



# 1月分 給食献立予定表



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			小	12種 - (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 火	ごはん 牛乳 ミルメーク 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	小 中	672 885	26.6 32.9	19.4 22.3	2.6 3.2
12 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 <b>小学1年生のリクエスト</b>	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	小 中	637 777	20.7 24.9	16.8 19.5	2.3 2.9
13 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	小 中	640 789	20.6 25.2	23.6 28.1	3.1 3.9
14 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 こんにやく えだまめ だいこん こまつな ほししいたけ	小 中	675 903	27.4 34.5	24.2 28.8	2.5 3.2
17 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 (中学) チーズ	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 中学 チーズ	キャベツ にんじん だいこん ねぎ こまつな はくさい しめじ みかん	小 中	668 899	27.5 35.8	20.0 25.2	2.4 3.2
18 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 フルーツあんぱん	こめ さつまいも バター こめこ あんぱん 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	小 中	614 859	23.1 29.9	17.8 25.8	2.2 3.0
19 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	小 中	688 893	25.2 31.2	20.7 24.3	2.3 2.8
20 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	小 中	652 803	22.8 26.7	25.4 29.7	3.1 3.9
21 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 なつとう 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	小 中	665 886	30.1 37.4	21.7 25.4	2.7 3.4
24 月	<b>24日~30日は全国学校給食週間です。</b> ごはん 牛乳 キャベツメンチ ひじきサラダ ★スキージ	こめ ごま さつまいも さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう ひじき とうふ しろみそ だいず とりにく ぶたにく	キャベツ ブロッコリー にんじん ごぼう こんにやく だいこん ねぎ	小 中	637 842	22.5 28.9	19.8 23.2	2.3 3.0
25 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 きりぼし大根 こまつな だいこん えのきたけ たまねぎ	小 中	624 844	27.3 35.6	20.1 24.7	2.8 3.7
26 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	小 中	599 801	23.7 29.6	15.5 18.0	2.0 2.5
27 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	小 中	700 920	26.4 32.5	26.9 32.1	2.6 3.3
28 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 うずらたまご 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	小 中	693 913	28.4 36.4	24.0 28.6	3.5 4.5
31 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 レンスまめ 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	小 中	651 849	22.3 27.7	18.7 22.1	2.5 3.2

※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

小

中

650

830

21.1

26.9

14.4

18.4

21.6

27.6

2.0

2.5

未満

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。

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~★スキージ【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はん

★せんざんき【愛媛県】→とりのからあげ



◎昨年度ナバナレシピ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。