



# 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	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)					
6	水	ごはん 牛乳(ミルメーク) れんこんとひき肉の合わせ揚げ 野菜と油揚げのおひたし すまし汁	こめ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく	こまつな にんじん	小 670	23.5	20.9	2.7
			さとう ごま ミルメーク パン粉 こむぎこ でんぷん	あぶらあげ なたと たまご とうふ	キャベツ たまねぎ だいこん れんこん	中 854	28.7	24.1	3.4
7	木	しょうゆラーメン 牛乳 ぼうぎょうざ チーズワッフル <b>小学6-1のリクエスト</b>	中華めん あぶら	びたにく わかめ	キャベツ にんにく	小 611	26.9	22.9	3.5
			こまあぶら ワッフル さとう パン粉 こむぎこ	とりにく チーズ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たまねぎ もやし	中 854	36.8	28.9	4.9
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	ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん	小 614	25.4	19.4	2.4
			こまあぶら さとう さといも でんぷん あぶら こむぎこ	びたにく とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	中 825	32.0	22.8	3.0
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 (中学) ウエハース	こめ おおむぎ	びたにく レンズまめ	にんにく しょうが	小 687	20.9	20.0	1.8
			じゃがいも あぶら こむぎこ じゃがいも ウエハース	ぎゅうにゅう あおのり	セロリー たまねぎ にんじん ブロッコリー	中 893	25.9	23.5	2.2
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	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	小 644	28.3	18.7	2.2
			さとう ごま	焼きとうふ なっとう ヨーグルト びたにく	しらたき はくさい こまつな パプリカ	中 844	35.1	21.3	2.7
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	とりにく ぎゅうにゅう	キャベツ きゅうり	小 658	22.4	23.9	3.1
			あぶら あんにん メープルシロップ こむぎこ じゃがいも	だいず とうふ	にんじん もやし たまねぎ こまつな	中 781	26.5	27.2	3.8
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	ぎゅうにゅう	こまつな ねぎ	小 758	30.3	27.2	2.3
			あぶら さとう ごま タルト	びたにく あぶらあげ しろみそ あかみそ とりにく	ほうれんそう にんじん キャベツ もやし ごぼう だいこん	中 944	36.7	30.4	2.9
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	びたにく	しめじ にんにく	小 670	19.8	20.6	2.0
			じゃがいも あぶら カレールー さつまいも	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん りんご かぼちゃ れんこん	中 829	23.7	24.4	2.6
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	にんじん たまねぎ	小 746	31.0	26.0	2.1
				とりにく 焼きとうふ ぎゅうにゅう	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	中 966	39.0	31.6	2.7
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	ぎゅうにゅう とりにく	りんご れんこん	小 677	26.8	24.2	2.4
			大豆マヨネーズ こまあぶら ごま でんぷん かたくちいわし さつまいも	とうふ たまご びたにく	にんじん きゅうり コーン えだまめ たまねぎ こまつな	中 883	32.9	28.4	3.0
21	木	【中学1-2のまるごとリクエスト】 ◎ポロネーゼ(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	ぎゅうにゅう チーズ	ブロッコリー りんご	小 688	27.1	29.1	2.0
			さとう パン	ジョア パーコン	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	中 956	36.3	38.1	2.7
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	ぎゅうにゅう さば	ごぼう にんじん	小 678	25.1	21.9	2.5
			あぶら こまあぶら じゃがいも でんぷん	あかみそ びたにく とりにく こんぶ	たまねぎ キャベツ しめじ もやし にら だいこん	中 884	31.0	25.8	3.2
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	のり ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん	小 724	29.4	19.9	2.5
			こむぎこ パン粉 あぶら さとう トック こまあぶら	とりにく びたにく たまご	ほうれんそう ねぎ ほししいたけ	中 932	36.0	23.1	3.1
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	ぎゅうにゅう ぎんだら	にんじん えだまめ	小 687	25.2	21.7	2.3
			でんぷん あぶら きりたんぼ	しろみそ びたにく あぶらあげ だいず ひじき とりにく	ごぼう まいたけ こまつな だいこん ねぎ	中 897	31.3	25.7	3.0
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	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん だいこん	小 647	26.5	19.2	2.4
			さとう マカロニ 大豆マヨネーズ ごま	うすらたまご いわし ちくわ がんも 焼きとうふ こんぶ	こんにゃく たまねぎ キャベツ こまつな みかん	中 863	33.7	22.8	3.3
28	木	きなこあげパン <b>小学5-2のリクエスト</b> 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	きなこ ぎゅうにゅう	しめじ コーン	小 648	26.0	25.4	2.3
			こめこ さとう バター	ウインナー とり肉 スキムミルク とうにゅう	ほうれんそう にんじん たまねぎ ねぎ かぼちゃ はくさい	中 824	32.4	31.1	3.0
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	あぶらあげ ひじき	にんじん たけのこ	小 638	29.9	19.3	3.1
			あぶら でんぷん こまあぶら さといも	たまご とりにく ぎゅうにゅう すずき さつまあげ	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	中 845	37.4	22.7	4.0

※都合により、献立を変更することがあります。



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。  
今年は、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~☆



あけまして  
おめでとうございます



学校給食	小	650	21.1 ~ 32.5	14.4 ~ 21.6	2.0 未満
摂取基準	中	830	26.9 ~ 41.5	18.4 ~ 27.6	2.5 未満

◎19日と21日は、国の支援事業による国産  
和牛(交雑種)を使ったメニューです。