



令和6年1月予定献立表



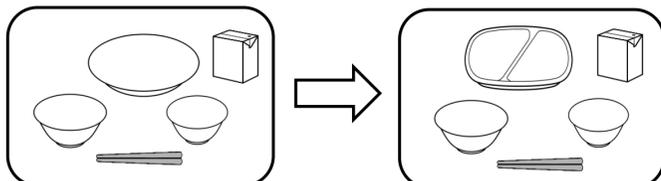
鋸南町学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわかれています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
10 水	チキンカレー	こめ むぎ とり肉 ワイン 油 しょうが にんにく じゃがいも 玉ねぎ にんじん しょうゆ ソース	510 645 829	16.2 19.6 24.3	14.1 15.8 18.3	1.9 2.3 2.8
	チーズサラダ	きゃべつ きゅうり にんじん コーン 塩 こしょう チーズ しょうゆ さとう 酢 ドレッシング				
	しんしゅんデザート / ミルメーク	しんしゅんデザート / ミルメーク				
11 木	ごはん	こめ	473 594 797	17.7 20.6 26.4	15.2 16.2 19.2	1.3 1.6 2.1
	かつおフライ	かつおフライ あぶら ソース				
	ごまあえ	ほうれん草 にんじん きゃべつ もやし しょうゆ さとう すりごま				
	トックスープ	とり肉 にんじん ほうれん草 長ねぎ ほししいたけ トク たらこ スープ 酒 ごま ごま油 スープストック 塩 こしょう しょうゆ				
12 金	コッペパン / リンゴジャム / ジョア	コッペパン / リンゴジャム / ジョア	474 612 804	18.3 23.1 29.7	12.0 15.7 21.0	1.5 1.9 2.5
	やさしいコロケ	やさしいコロケ				
	もやしときゅうりのサラダ	もやし きゅうり ハム コーン ドレッシング				
	ふゆやさしいのシチュー	とり肉 にんじん 玉ねぎ さつまいも ほくさい コーン きゅうりにゅう 加工野菜 プロックリー 油 塩 ワイン パスタソース スープストック 脱脂粉乳 こしょう				
15 月	ビビンバどん	こめ むぎ ぶた肉 にんにく にんじん もやし ほうれん草 ごま 油 酒 さとう しょうゆ	467 594 768	22.0 26.5 33.1	15.5 17.0 19.3	1.3 1.6 2.0
	ワンタンスープ	とり肉 にんじん 玉ねぎ もやし ワンタン ほうれん草 ほししいたけ 卵 酒 たらこ 塩 こしょう ごま油 しょうゆ				
	だいだいのムース	だいだいのムース				
16 火	ごはん / おこめのタルト	こめ / おこめのタルト	517 636 840	22.0 25.3 32.9	18.8 20.3 25.1	1.4 1.7 2.2
	いかのレモンソース	いか かたくりこ こめこ 油 レモン さとう しょうゆ みりん				
	なっとうあえ	なっとう こまつな きゃべつ にんじん たくあん きゅうり しょうゆ ごま かつおぶし のり				
	とうふとあおなのスープ	もやし にんじん とうふ 玉ねぎ こまつな スープストック コツメ たらこ スープ 塩 こしょう しょうゆ				
17 水	こくとうパン	こくとうパン	479 614 799	20.6 24.5 31.3	17.2 19.6 24.0	2.2 2.7 3.6
	チキンナゲット	チキンナゲット				
	イタリアンサラダ	にんじん きゃべつ きゅうり スズキーニ プロックリー コーン ドレッシング				
	ポークシチュー	ぶた肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ ワイン しめじ 卵 さとう たらこ こしょう にんにく しょうが コツメ デザイナース トマトピューレ				
18 木	ごはん	こめ	514 623 854	22.4 25.3 34.2	21.2 22.0 28.5	1.8 2.1 2.6
	さばのみそに	さば みそ さとう しょうゆ みりん				
	きりぼしだいこんの煮もの	きりぼしだいこん とり肉 にんじん さつまいも いんげん ほししいたけ あぶら さとう しょうゆ だし 酒 みりん				
	すましじる	とうふ にんじん だいこん 玉ねぎ ほうれん草 なたね ほししいたけ みりん だし 塩 しょうゆ かつおだし				
19 金	しょうゆラーメン	ちゅうかめん しょうが にんにく ぶた肉 にんじん 玉ねぎ もやし コーン 長ねぎ ほうれん草	524 601 801	20.3 24.0 31.3	23.6 24.5 28.9	1.8 2.1 2.8
	はるまき	はるまき 油				
	いちごのスティックケーキ	いちごのスティックケーキ				
	わかめごはん / ジョア	こめ わかめ 塩 / ジョア				
22 月	あじフライ	あじ パンこ こむぎこ 油 ソース	486 613 810	22.1 26.2 33.6	10.1 11.3 13.5	1.9 2.4 3.0
	肉じゃが	ぶた肉 にんじん じゃがいも 玉ねぎ しらたき えだまめ 油 酒 さとう しょうゆ だし みりん				
	とうふとえのきのみそ汁	とうふ えのきだけ 油あげ もやし ほうれん草 だし みそ				
	ごはん / こくとうビーンズ	こめ / だいず こくとう				
23 火	とり肉のてりやき	とり肉 長ねぎ しょうゆ 酒 さとう みりん	492 625 806	30.4 36.4 44.0	15.0 16.7 19.1	1.7 2.0 2.6
	だいこんサラダ	だいこん ささみ きりぼしだいこん きゅうり コーン にんじん ドレッシング 卵なしマヨネーズ ごま				
	もやしととうふのみそ汁	もやし とうふ えのきだけ わかめ 油あげ だし みそ				
	ごはん / 給食週間デザート	こめ / 給食週間デザート				
24 水	ハンバーグアップルソース	ハンバーグ りんご しょうゆ さとう 酒	500 616 848	21.4 25.1 34.4	17.4 18.4 24.0	1.6 1.9 2.5
	ツナとこまつなのソテー	ツナ こまつな にんじん コーン 油 コンソメ 塩 こしょう				
	とんじる	ぶた肉 にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 油あげ こまつな 長ねぎ 酒 だし みそ				
	ぶたキムチどん	こめ ぶた肉 玉ねぎ にんにく 長ねぎ こまつな きりぼしだいこん キムチ 油 さとう 酒 だし				
25 木	けんちん汁	酒 しょうゆ コチュジャン みそ ごま油	491 623 807	25.5 30.6 37.8	14.9 16.8 19.5	1.2 1.5 1.8
	ヨーグルト	とり肉 ごぼう だいこん にんじん こんにゃく とうふ 長ねぎ さといも ほししいたけ ごま油 だし しょうゆ 酒 だし 塩				
	ココアあげパン	パン 油 ココアパウダー グラニューとう 塩				
	ナムル	ほうれん草 もやし にんじん ハム ごま にんにく さとう ごま油 しょうゆ 酢				
26 金	こめこのコーンクリームスープ	とり肉 ほうれん草 にんじん 玉ねぎ コーン きゅうりにゅう 油 コツメ スープストック こめこ 洋風調味料 塩 こしょう	477 611 773	18.2 22.7 28.2	17.6 21.4 26.8	1.7 2.1 2.7
	ひとくちみかんゼリー	ひとくちみかんゼリー				
	ごはん / みかん	こめ / みかん				
	すずきのねぎソースかけ	すずき かたくり粉 油 長ねぎ 酒 さとう しょうゆ 酢 しょうが にんにく ごま油				
29 月	肉とやさしいのいため物	ぶた肉 にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ たけのこ ピーマン 油 酒 さとう しょうゆ たらこ スープストック	489 612 795	25.6 29.0 36.0	14.6 16.2 18.7	1.6 2.0 2.5
	はるさめスープ	とり肉 にんじん もやし 長ねぎ はるさめ こまつな えのきだけ コツメ 酒 たらこ ほししいたけ しょうが しょうゆ 塩 ごま油				
	ぶた肉どん	こめ むぎ にんじん ぶた肉 玉ねぎ しらたき しょうが 油 長ねぎ さとう 酒 しょうゆ だし				
30 火	フルーツヨーグルト	パイナップル もも みかん カクテルゼリー さとう ヨーグルト	477 617 807	21.3 25.7 31.8	12.8 14.2 16.0	0.9 1.0 1.2
	いもけんぴパリッシュ	いもけんぴパリッシュ(さつまいも・かたくちいわし・さとう)				
	ごはん / あじつけのり	こめ / あじつけのり				
31 水	とりからあげ	とり肉 しょうが にんにく 塩こうじ しょうゆ 酒 かたくりこ 油	490 624 832	24.1 27.5 35.9	17.1 19.5 23.5	1.6 2.0 2.5
	ぶたしゃぶサラダ	ぶた肉 きゃべつ コーン にんじん きゅうり もやし ごま ドレッシング				
	ぐだくさんみそしる	にんじん ごぼう こんにゃく さつまいも だいこん とうふ 長ねぎ だし みそ				
	ごはん / あじつけのり	こめ / あじつけのり				

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。



1月から食器が代わります



あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。

1月は年の初めです。お正月に始まり、七草、鏡開き、小正月など1年間を健康に過ごせるようにとの願いを込めた行事がたくさんあります。

また、24日から30日までは『全国学校給食週間』です。みなさんのもとに給食が届くまでに、たくさんの方が関わっています。この期間を通し、あらためて食べ物の大切さや望ましい食習慣について考えてみましょう。

今まで面白いお皿を使っていましたが、味がまぎってしまうなどの悩みがありました。

そこで1月より四角いお皿で、まんなかにしきりのあるものにかえました。また、きよなんまちのシンボルの「みかえりちゃん」と「よりとくん」が印刷されています。

かわいいイラストをみなからのこさずたべてくださいね。

学校給食
摂取基準

栄養表示は上から
幼・小・中の順で
記載しています。

490
650
830

15.9~24.5
21.1~32.5
26.9~41.5

10.8~16.3
14.4~21.6
18.4~27.6

1.5未満
2.0未満
2.5未満