



1月の献立



平成29年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材	緑の食材	黄の食材	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだ体をつくる	からだの調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
9 (火)	七草献立 しこくまいごはん 牛乳 ぶりのてりやき だいずのいそに ななくさじる	牛乳 さつまあげ	しょうが にんじん	こめ ビタミン米	650	26.7	20.1	308	2.6	
		ぶり だいず とりにく あぶらあげ ひじき なると	しょうが にんじん こんにやく いんげん ごぼう だいこん せり かぶ ねぎ	しこくまい さとう もち あぶら	789	31.9	23.2	328	3.2	
10 (水)	みそラーメン 牛乳 こめこいりはるまき いそあえ	牛乳 かまぼこ	ほうれん草 キャベツ	ちゅうかめん あぶら	684	26.2	23.8	317	3.5	
		たまご こんぶ のり ぶたにく みそ	にんじん はくさい メンマ きくらげ たまねぎ もやし にんにく しょうが ねぎ	さとう ごま ごまあぶら ラーゆ はるまき	860	33.2	25.6	343	4.2	
11 (木)	ごはん 牛乳 まつかぜやき ばいにくあえ なまあげのみそしる	牛乳 とりにく	ねぎ にんじん	こめ ビタミン米	598	27.5	15.6	381	2.2	
		とうふ おから たまご みそ あおだいず なまあげ	きゅうり もやし こまつな キャベツ はくさい しいたけ	パンこ ごま でんぶん じゃがいも	757	33.5	17.7	420	2.8	
12 (金)	むぎごはん 牛乳 とりにくのじゅうねんやき うのはないり かきたまみそしる	牛乳 とりにく	しいたけ はくさい	こめ おおむぎ	596	30.7	15.6	332	2.6	
		みそ おから さつまあげ とうふ わかめ たまご	こまつな にんじん ねぎ こんにやく たまねぎ	ビタミン米 えごま さとう あぶら	742	36.7	17.6	359	3.2	
15 (月)	ごはん 牛乳 チキンのガーリックやき しみどうふのカレーいため はくさいのみそしる	牛乳 とりにく	にんにく にんじん	こめ ビタミン米	620	25.3	20.1	309	2.6	
		しみどうふ ウィナー みそ	切干大根 いんげん こんにやく はくさい ねぎ えのき	さとう あぶら じゃがいも	779	30.2	22.9	330	3.1	
16 (火)	ごはん 牛乳 かつおのあげに なめたけあえ とんじる	牛乳 かつお	しょうが ほうれん草	こめ ビタミン米	620	26.2	18.1	307	2.4	
		かまぼこ ぶたにく みそ とうふ	キャベツ にんじん もやし なめたけ だいこん ごぼう ねぎ こんにやく しいたけ	でんぶん あぶら さとう じゃがいも	784	31.7	20.8	327	2.9	
17 (水)	受験生応援献立 受(う)カレー 牛乳 幸運(コーン)サラダ 花みかん	牛乳 だいず	コーン キャベツ パナナ	こめ ビタミン米	656	21.6	19.8	300	2.6	
		かいそう とりにく うすらのたまご	きゅうり にんじん りんご たまねぎ いんげん みかん しょうが にんにく	じゃがいも あぶら ドレッシング カレー	826	26.0	22.9	317	3.2	
18 (木)	コッペパン ココアクリーム 牛乳 てづくりグラタン フレンチサラダ わかめスープ	牛乳 ぶたにく	たまねぎ ブロッコリー	コッペパン マカロニ	656	24.0	24.4	404	3.6	古中3年停止
		チーズ ツナ わかめ ベーコン	パプリカ キャベツ きゅうり にんじん こまつな たけのこ セロリー	シチュールー こむぎこ パンこ さとう あぶら ジャム パター	791	28.6	28.7	449	4.5	
19 (金)	食育の日(韓国料理) ビビンバどん(むぎごはん) 牛乳 ササミときりぼしだいこんのサラダ トックスープ	牛乳 ぶたにく	ほうれん草 こまつな	こめ おおむぎ	646	29.2	17.0	352	3.1	
		たまご とりにく	大根 にんじん ぜんまい しょうが キャベツ チンゲン菜 ねぎ しいたけ にんにく もやし いんげん	ビタミン米 ごま さとう トック	808	35.4	19.5	384	3.8	
22 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそに カラフルあえ なめこじる	牛乳 さば	しょうが もやし	こめ ビタミン米	633	24.3	22.6	319	2.6	
		みそ たまご とうふ	いんげん ほうれん草 パプリカ こんにやく なめこ ねぎ	さとう ごま じゃがいも	801	29.4	26.4	343	3.2	
23 (火)	ごはん 牛乳 レンコンいりとりつくね ツナとごぼうのマヨサラダ とうふのみそしる	牛乳 とりにく	れんこん ねぎ しょうが	こめ ビタミン米	636	25.7	22.2	304	2.5	
		ツナ みそ とうふ	ごぼう にんじん もやし きゅうり だいこん しいたけ はくさい	でんぶん さとう マヨネーズ	805	31.2	25.9	324	3.0	
24 (水)	全国学校給食週間 (★東北地方の郷土料理) ごはん 牛乳 ぶたにくのからあげ(だいずソース) おひたし ★いもがらのみそしる	牛乳 ぶたにく	しょうが にんにく ねぎ	こめ ビタミン米	601	26.5	16.4	321	2.1	
		だいず あぶらあげ みそ	キャベツ もやし こまつな にんじん こんにやく いもがら はくさい	でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも	769	34.4	18.6	345	2.6	
25 (木)	(★給食レシピコンテスト入賞作品) しょくパン りんご&マーガリン 牛乳 ★おからいりキッシュ風 ブロッコリーサラダ アルファベットスープ	牛乳 たまご	こまつな ブロッコリー	パン マヨネーズ	669	27.7	26.9	431	3.5	
		チーズ おから ベーコン かまぼこ ウィナー	キャベツ きゅうり コーン マッシュルーム にんじん たまねぎ はくさい	ドレッシング マカロニ ジャム	805	33.4	31.1	485	4.4	
26 (金)	(★地場産物活用献立) むぎごはん 牛乳 なっとう ごまあえ ★ミニトマト ★てづくりすいとんじる	牛乳 なっとう	キャベツ にんじん もやし	こめ おおむぎ	619	23.6	15.4	344	2.3	
			ミニトマト ごぼう ねぎ だいこん こまつな ほうれん草 しいたけ	ビタミン米 ごま さとう こむぎこ こめこ	770	28.3	17.4	372	2.7	
29 (月)	(★給食レシピコンテスト入賞作品) ごはん 牛乳 とりにくのケチャップあえ ★じゃこまつな わかめのみそしる	牛乳 とりにく	しょうが キャベツ	こめ ビタミン米	637	27.8	22.3	439	2.7	
		ちりめんじゃこ とうふ わかめ みそ	もやし こまつな にんじん だいこん はくさい	でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま	799	33.3	25.5	493	3.3	
30 (火)	(★福島県の郷土料理) ごはん ぶりかけ 牛乳 てづくりえだまめいりたまごやき やさいのえごまみそマヨあえ ★こづゆ	牛乳 たまご	にんじん たけのこ	こめ ビタミン米	600	25.8	18.0	394	2.7	青小停止
		とりにく みそ えだまめ ほたて	キャベツ もやし ほうれん草 こんにやく しいたけ きくらげ	さとう えごま マヨネーズ さといも ふ	758	31.2	20.5	416	3.2	
31 (水)	ごはん 牛乳 あじのごまみそやき マーボーはるさめ もやしのみそしる	牛乳 あじ	たまねぎ にんじん	こめ ビタミン米	610	27.5	18.0	336	2.7	
		みそ ぶたにく あぶらあげ	たけのこ しいたけ にんにく しょうが もやし はくさい ねぎ	さとう ごま はるさめ ごまあぶら ラーゆ	769	33.0	20.5	362	3.3	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。



みほさん

17日は「受験生応援献立」で、「うすらの卵」が入った「受(う)カレー」と、「大事な時に幸運をつかむ」ように「大豆」と「コーン」が入った「幸運(コーン)サラダ」が出ます♪また、25日は、青生野小の澤口なつめさんが考えた「おから入りキッシュ風」、29日は、さぬがわしょうほしまさたかさんが考えた「じゃこまつ菜」が登場！お楽しみに～♪

今月の地場産品(予定)	今月の平均栄養価 *右は基準値			
	小学校(中学年)		中学校	
エネルギー kcal	631	640	788	820
たんぱく質 g	26.2	18~32	31.8	25~40
脂質 g	19.5	18~22	22.6	24~28
カルシウム mg	346	350	376	450
塩分 g	2.7	2.5	3.3	3.0

あけましておめでとうございます。今年もよろしくおねがいします☆