



# 1月の献立予定表



令和元年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか しょうがい 赤の食材		みどり しょうがい 緑の食材		き しょうがい 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
		からだをつくる		からだを元気にする		エネルギーのもとになる		※上から小学校(中学年)・中学校					
8 (水)	七草献立 ゆかりごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 紅白なます 七草汁	牛乳	さわら	だいこん	にんじん	ごはん	ごま	647	26.1	15.2	293	3.0	
		みそ	なると	えだまめ	ごぼう	白玉もち		769	30.4	16.8	309	4.0	
9 (木)	かみかみ献立 コッパパン いちご&マーガリン 牛乳 たこナゲット (1人2コ) やさいとササミのサラダ ミネストローネ	牛乳	たこナゲット	キャベツ	こまつな	コッパパン	いちご&マーガリン	695	23.0	27.5	316	2.9	
		ササミ	ベーコン	にんじん	だいこん	ごま油	サラダ油	814	26.5	30.3	340	3.5	
10 (金)	ごはん 牛乳 ポークカレー ツナともやしの中華和え オレンジ	牛乳	ぶた肉	にんじん	玉ねぎ	ごはん	じゃがいも	649	21.9	19.8	291	2.4	
		ツナ		インゲン	バナナ	サラダ油	カレールー	821	26.4	22.9	307	2.9	
14 (火)	麦ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き かおりあえ キムチのみそ汁	牛乳	とり肉	こまつな	もやし	麦ごはん	さとう	552	26.2	15.3	305	2.5	
		たまご	のり	にんじん	白菜			689	31.5	17.2	323	3.1	
15 (水)	ごはん 牛乳 ☆さけのみそえごま焼き 白菜のあさづけ 豚汁	牛乳	さけ	白菜	にんじん	ごはん	えごま	589	27.6	16.5	320	2.3	
		みそ	大豆	だいこん	ごぼう	じゃがいも		746	33.6	18.8	344	2.9	
16 (木)	こくとうパン 牛乳 チキンのバジル焼き フレンチサラダ はくさいシチュー	牛乳	とり肉	キャベツ	コーン	こくとうパン	オリブオイル	739	30.7	29.3	384	3.9	
		ツナ		にんじん	こまつな	さとう	サラダ油	898	36.8	34.5	424	4.7	
17 (金)	ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き さといもとこんにゃくの煮つけ ぶた肉と白菜のみそ汁	牛乳	ホッケ	こんにゃく	にんじん	ごはん	さといも	551	26.6	14.0	304	2.0	
		さつまあげ	ぶた肉	だいこん	インゲン	さとう		696	31.9	15.6	323	2.5	
20 (月)	ラッキースター給食 ごはん 牛乳 ぶた肉のこみ焼き マーボーもやし ちゅうか玉子スープ	牛乳	ぶた肉	もやし	にんじん	ごはん	ごま	595	28.0	19.2	299	2.3	
		のり	とうふ	にら	玉ねぎ	サラダ油	かたくり粉	754	34.1	22.1	318	2.8	
21 (火)	ごはん 牛乳 サバのたつた揚げ かまぼことやさいのごまサラダ わかめのみそ汁	牛乳	サバ	コーン	キャベツ	ごはん	かたくり粉	712	23.9	28.6	303	2.7	古中3年生
		かまぼこ	とうふ	もやし	にんじん	サラダ油	マヨネーズ	900	29.0	34.0	323	3.4	
22 (水)	切りこぶごはん 牛乳 やさいミックス肉団子 (1人2コ) ごます和え しみとうふのみそ汁	牛乳	こんぶ	にんじん	もやし	ごはん	サラダ油	620	25.5	17.9	359	3.0	
		とり肉	大豆	キャベツ	こまつな	さとう	ごま	768	30.0	19.7	391	3.6	
23 (木)	食パン クリームゴールド 牛乳 チキンのコーンフ레이크焼き グリーンサラダ アルファベットスープ	牛乳	とり肉	キャベツ	きゅうり	食パン	クリームゴールド	683	32.7	24.0	342	3.3	
		チーズ	ウインナー	コーン	ブロッコリー	マヨネーズ	パン粉	822	37.0	28.0	372	4.0	
24 (金)	学校給食週間 麦ごはん 牛乳 イカのこみ焼き ☆みそとぶた肉のやさい炒め 白菜と油揚げのみそ汁	牛乳	いか	ねぎ	にんじん	麦ごはん	さとう	620	31.4	19.0	303	3.1	
		ぶた肉	油揚げ	しめじ	なす	サラダ油		773	37.7	21.9	322	3.8	
27 (月)	日本の給食のはじまり 麦ごはん 牛乳 さけのしお焼き つけもの 手づくりすいとん汁	牛乳	さけ	だいこん	白菜	麦ごはん	小麦粉	643	28.3	17.2	309	3.0	
		油揚げ	みそ	たくあん	ごぼう			795	33.7	19.3	329	3.7	
28 (火)	さめがわ丼コンテストグランプリ受賞レシピ じゅうねカツ丼 (じゅうねカツ、ごはん) 牛乳 和風サラダ なめこ汁	牛乳	ぶた肉	だいこん	にんじん	ごはん	小麦粉	686	28.2	25.9	324	2.3	
		たまご	とうふ	キャベツ	なめこ	えごま	パン粉	861	33.8	30.1	349	2.8	
29 (水)	“まごわやさしい”献立 麦ごはん 牛乳 まぐろのねぎみそ焼き たまごとやさいのごまサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳	まぐろ	ねぎ	キャベツ	麦ごはん	さとう	586	28.3	15.2	313	2.3	
		みそ	たまご	もやし	にんじん	ごま	じゃがいも	731	33.8	17.1	335	2.8	
30 (木)	鮫川・古殿の特産品“大豆”を使った献立 ミートサンドパン 牛乳 豆のマリネ 地元野菜たっぷりスープ	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	にんじん	コッパパン	バター	613	28.8	19.4	338	3.2	
		大豆	ベーコン	コーン	キャベツ	さとう	オリブオイル	747	34.8	22.5	369	4.0	
31 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き 梅肉あえ かき玉みそ汁	牛乳	ぶた肉	にんじん	もやし	ごはん	さとう	598	30.1	17.4	341	2.2	
		かつお節	とうふ	えだまめ	キャベツ			745	36.1	19.7	370	2.7	

※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。

給食一ロメモ	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		
今月の「給食レシピコンテスト」のメニューは、15日(水)に鮫川中学校の澤口楓佳さんが考えてくれた「鮭のみそえごま焼き」と、24日(金)に、鮫川中学校の渡辺悠人さんが考えてくれた「味噌と豚肉の野菜炒め」が登場します。3学期初めの給食は、8日(水)の「七草献立」です。「かみかみ献立」や「ラッキースター給食」もあります。そして、24日(木)~30日(水)は「全国学校給食週間」です。地場産物を活用した献立などが登場します。お楽しみに♪ 規則正しい食生活を心がけ、3学期も元気に登校しましょう!	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、こんにゃく、にんじん、ねぎ、だいこん、白菜、ほうれん草、ごぼう、さといも		エネルギー kcal	634	650	794	830
	1月の旬の食材		たんぱく質 g	26.5	18~32	32.9	25~40
	にんじん、キャベツ、だいこん、ほうれん草、はくさい、かぶ、ねぎ		脂質 g	20.1	18~22	23.0	24~28
			カルシウム mg	320	350	384	450
		塩分 g	2.6	2.0	3.1	2.5	