



1月の献立予定表



令和2年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか	みどり	き	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
		しょうがい 赤の食材	しょうがい 緑の食材	しょうがい 黄の食材						
		からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	※上から小学校(中学年)・中学校					
8 (金)	七草献立 ごはん 牛乳 ぶりのてり焼き だいこんのいり煮 七草汁	牛乳 ぶり	だいこん にんじん	ごはん さとう	614	24.0	18.1	280	2.3	鮫中
		とり肉 なた	インゲン ごぼう だいこん せり かぶ ねぎ	ごま 白玉もち	783	29.4	21.2	293	2.8	
12 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のおろしソース なめたけあえ 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 ぶた肉	玉ねぎ だいこん	ごはん こむぎ粉	626	25.6	21.6	293	2.1	
		かまぼこ 凍み豆腐 みそ	しめじ はくさい にんじん ほうれん草 なめたけ もやし こまつな ねぎ	さとう じゃがいも	806	31.6	25.8	310	2.5	
13 (水)	麦ごはん 牛乳 ホックのしお焼き えいようきんぴら とん汁	牛乳 ホック	ごぼう にんじん	麦ごはん サラダ油	613	30.8	15.3	326	1.7	
		とり肉 ぶた肉 とうふ みそ	こんにやく インゲン 干しいたけ だいこん はくさい ねぎ	さとう じゃがいも	774	37.8	17.6	352	2.1	
14 (木)	ちゅうかめん 牛乳 きょうざ(1人2コ) ハンパンジーサラダ みそラーメンスープ	牛乳 ぶた肉	きゅうり キャベツ	ちゅうかめん さとう	648	31.0	17.3	371	2.8	
		ちゅうかくらげ とり肉 みそ	もやし たけのこ にんじん 玉ねぎ はくさい ねぎ	ごま ごま油 ラー油	828	38.3	19.3	396	3.4	
15 (金)	受験生応援献立 カツ(勝つ)カレー 牛乳 こまつなのナムル みかんゼリー	牛乳 とり肉	玉ねぎ にんじん	ごはん サラダ油	702	22.5	20.7	308	2.6	
		たまご	インゲン こまつな もやし キャベツ	じゃがいも ごま油 ごま さとう ゼリー	897	28.1	24.5	329	3.3	
18 (月)	ラッキースター給食 麦ごはん 牛乳 しろみ魚の甘酢あんかけ ちゅうかあえ ワンタンスープ	牛乳 メルルーサ	玉ねぎ にんじん	麦ごはん かたくり粉	614	25.3	17.5	288	2.2	
		ツナ ぶた肉 なた	ピーマン キャベツ もやし こまつな ねぎ たけのこ 干しいたけ	サラダ油 さとう ごま ごま油 ワンタン	777	30.5	20.0	304	2.7	
19 (火)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き ごしきあえ キムチのみそ汁	牛乳 ぶた肉	キャベツ こまつな	ごはん さとう	625	28.6	21.2	316	2.4	古中3年生
		かまぼこ たまご ぶた肉 とうふ みそ	にんじん ねぎ にら もやし はくさいキムチ	ごま油	791	34.7	24.6	339	2.9	
20 (水)	ごはん 牛乳 いかのこうみ焼き あつあげのみそ炒め あおなのみそ汁	牛乳 いか	ねぎ キャベツ	ごはん さとう	617	30.8	18.7	385	2.5	
		ぶた肉 なまあげ あぶらあげ みそ	玉ねぎ インゲン にんじん 干しいたけ こまつな はくさい だいこん	サラダ油 じゃがいも	786	37.3	21.6	425	3.0	
21 (木)	こくとうパン 牛乳 とり肉のレモンソース ツナサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉	フロッコリー にんじん	こくとうパン かたくり粉	684	31.2	25.3	330	3.2	
		ツナ ウィンナー	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	サラダ油 さとう マヨネーズ	826	37.2	29.5	357	4.0	
22 (金)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 ゆかりあえ かき玉みそ汁	牛乳 さば	キャベツ もやし	ごはん さとう	666	28.2	24.4	361	2.6	
		みそ だいす とうふ 油あげ わかめ たまご	にんじん こまつな ゆかり ねぎ 玉ねぎ		842	34.4	28.7	395	3.3	
25 (月)	『全国学校給食週間』 地方味めぐり献立「北海道」 ごはん 牛乳 サケのちゃんちゃん焼き おかかあえ どさんこ汁	牛乳 サケ	キャベツ ねぎ にんじん	ごはん さとう	606	30.5	15.4	301	2.4	
		みそ だいす かつお節 ぶた肉 わかめ	ピーマン えだまめ はくさい もやし しめじ コーン たけのこ	バター	774	37.3	17.4	321	2.9	
26 (火)	地方味めぐり献立「宮城県」 あぶらぶ丼 牛乳 いそあえ おくずかけ	牛乳 たまご	玉ねぎ インゲン	ごはん さとう	619	25.9	19.5	312	2.3	
		かまぼこ こんぶ のり とり肉 あぶらあげ	ほうれん草 もやし キャベツ にんじん えのき ねぎ	ぶ とうめん	791	31.7	22.5	334	2.8	
27 (水)	地場産物活用献立 ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ焼き じゅーねーサラダ はくさいのみそ汁	牛乳 ぶた肉	ねぎ キャベツ	ごはん さとう	615	28.6	19.1	346	2.4	
		みそ とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん こまつな はくさい	ごま油 マヨネーズ えごま	786	35.4	22.6	377	3.0	
28 (木)	古殿小学校リクエスト献立 こめこパン 牛乳 てづくりグラタン かいそうサラダ アルファベットスープ みかん	牛乳 とり肉	玉ねぎ フロッコリー	こめこパン マカロニ	661	29.2	24.0	390	3.6	
		わかめ くきわかめ ウィンナー	パブリカ キャベツ だいこん にんじん はくさい マッシュルーム みかん	チーズ	773	34.1	28.1	427	4.4	
29 (金)	バランス良く食べる“まごわやさしい”献立 麦ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き たまごとやさしいのサラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ	キャベツ もやし	麦ごはん ごま	641	29.8	19.6	387	2.3	
		みそ たまご だいす わかめ	にんじん こまつな 玉ねぎ はくさい 干しいたけ	じゃがいも	801	35.8	22.6	426	2.8	

※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。

給食一口メモ	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		
今月は、8日(金)に「七草献立」があります。七草のせり、すすしろ(大根)、すすずな(かぶ)を入れた“七草汁”が登場します。15日(金)は「受験生応援献立」です。中学3年生は、受験シーズンですね。「勝負に勝つ！」思いを込めて“カツカレー”です。しっかり食べて、受験勉強、入試と頑張ってください！そして、24日(日)から30日(金)は『全国学校給食週間』です。地方の「味めぐり献立」や「地場産物活用献立」、バランスの良い食事につながる食材の頭文字をとった、「ま(豆)・ご(ごま)・わ(わかめ、海藻)・や(野菜)・さ(魚)・し(しいたけ、きのこ類)・い(いも類)献立」が登場します。	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいす、こんにやく、にんじん、ごぼう、だいこん、白菜、ほうれん草、 1月の旬の食材 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	エネルギー kcal	637	650	802	830
		たんぱく質 g	28.1	18~32	34.2	25~40
		脂質 g	19.9	18~22	23.1	24~28
		カルシウム mg	333	350	389	450
		塩分 g	2.5	2.0	3.1	2.5