

# 🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴 1月の献立予定表 🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴🍴

令和3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 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							
11 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のやさしみそ焼き 五色和え 白玉汁	牛乳	とり肉	玉ねぎ	しめじ	ごはん	さとう	641	27.6	19.5	306	2.2	鮫小 鮫中
		みそ	かまぼこ	にんじん	インゲン	ごま油		806	32.1	22.1	327	2.8	
12 (水)	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き ぶた肉のしょうが炒め だいこん汁 新春ゼリー	牛乳	さわら	にんじん	キャベツ	ごはん	サラダ油	668	34.3	20.3	325	2.7	
		みそ	ぶた肉	玉ねぎ	だいこん	ゼリー		835	39.1	23.2	350	3.3	
13 (木)	コッペパン 牛乳 パテキャラメル チキンのガーリック焼き ブロッコリーサラダ やさいスープ	牛乳	とり肉	ブロッコリー	キャベツ	コッペパン	パテキャラメル	645	28.2	23.2	504	3.3	
		ベーコン		にんじん	玉ねぎ	さとう		778	33.5	26.8	526	4.1	
14 (金)	ちゅうか丼(麦ごはん) 牛乳 はるさめサラダ ワンタンスープ	牛乳	ぶた肉	にんじん	チンゲンサイ	麦ごはん	サラダ油	589	23.5	14.4	330	2.3	
		いか	なると	玉ねぎ	はくさい 干しいたけ	ごま油	かたくり粉	783	29.1	16.3	357	2.9	
17 (月)	ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ じゅうねんあえ もやしのみそ汁	牛乳	とり肉	キャベツ	インゲン	ごはん	かたくり粉	609	27.5	19.3	334	1.9	
		とうふ	あぶら揚げ	にんじん	だいこん	こめ粉	サラダ油	786	32.9	22.2	361	2.3	
18 (火)	麦ごはん 牛乳 ぶりのてり焼き かおりあえ 凍みとうふのみそ汁	牛乳	ブリ	ほうれん草	もやし	麦ごはん	さとう	619	27.8	19.3	296	2.1	古中3年生
		たまご	のり	にんじん	はくさい	ざらめ	じゃがいも	804	33.7	22.0	314	2.6	
19 (水)	おにぎりの日 牛乳 とり肉のごまみそ焼き だいこんのいり煮 かき玉汁 	牛乳	とり肉	だいこん	にんじん	ごはん	ごま	685	30.3	25.3	341	2.3	
		みそ	とうふ	インゲン	玉ねぎ	サラダ油	さとう	817	35.8	27.0	370	2.9	
20 (木)	こくとうパン 牛乳 しろみ魚のパン粉焼き フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳	メルルーサ	キャベツ	きゅうり	こくとうパン	パン粉	644	27.5	20.7	341	2.9	
		チーズ	ツナ	にんじん	ブロッコリー	バター	さとう	785	33.2	24.2	370	3.6	
21 (金)	ごはん 牛乳 ぶた肉のねぎみそ焼き ゆかりあえ じゃがいものみそ汁 	ぶた肉	みそ	ねぎ	キャベツ	ごはん	さとう	605	28.6	16.6	314	2.6	
		だいず	あぶら揚げ	インゲン	にんじん	ごま油	じゃがいも	762	34.3	18.7	336	3.2	
24 (月)	『学校給食週間』 給食のはじまり ごはん 牛乳 焼き魚(サケ) おひたし すいとん汁	牛乳	サケ	はくさい	にんじん	ごはん	すいとん	612	27.4	17.1	422	2.6	
		かつお節	あぶら揚げ	こまつな	ごぼう			770	32.7	19.2	471	3.1	
25 (火)	かみかみ献立 ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き こんぶの油いため こまつなのみそ汁	牛乳	ぶた肉	ごぼう	にんじん	ごはん	さとう	613	28.1	20.4	337	2.1	
		こんぶ	あぶら揚げ	こんにゃく	こまつな	ごま油	サラダ油	786	34.2	23.7	366	2.6	
26 (水)	給食レシピ最優秀賞献立 ごはん 牛乳 ☆鮭メンチ わふうサラダ わかめのみそ汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	だいこん	ごはん	マヨネーズ	652	28.1	20.5	330	2.9	
		とうふ	はんぺん	にんじん	きゅうり	こむぎ粉	パン粉	825	34.2	23.8	356	3.5	
27 (木)	地元の食材を使った献立 コッペパン 牛乳 ココアクリーム 鮫川ジャーシー牛乳とかぼちゃのグラタン ビーンズサラダ コンソメスープ	牛乳	とり肉	玉ねぎ	インゲン	コッペパン	バター	697	30.2	24.4	405	3.4	
		ジャーシー牛乳	チーズ	かぼちゃ	キャベツ	こめ粉	じゃがいも	843	36.4	28.7	451	3.9	
28 (金)	受験生応援献立 ごはん 牛乳 受(う)カレー コーン(幸運)サラダ いよかん(いい予感)	牛乳	とり肉	玉ねぎ	にんじん	ごはん	じゃがいも	664	22.1	20.6	296	2.4	
		うずら卵		インゲン	バナナ	サラダ油	カレールー	836	26.6	23.9	313	3.0	
31 (月)	ごはん 牛乳 サバのたつた揚げ ひじきサラダ とうふのみそ汁	牛乳	サバ	もやし	キャベツ	ごはん	かたくり粉	679	25.2	27.1	320	2.2	
		ひじき	ツナ	にんじん	こまつな	サラダ油	さとう	859	30.6	32.1	344	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		
毎年1月24日(日)から30日(金)は『全国学校給食週間』です。今年の『全国学校給食週間』では、「給食のはじまり」にちなんだ献立や「かみかみ献立」、26日(水)の「給食レシピ最優秀賞献立」では、鮫川中学校の関根煌星さんが考えてくれた「鮭メンチ」の登場です。そして、27日(木)は「地元の食材を使った献立」で、鮫川ジャーシー牛乳と鮫川のかぼちゃを使ったグラタンです。28日(金)の「受験生応援献立」では、うずら卵が入った“受(う)カレー”幸運をつかむ思いを込めて“コーン(幸運)サラダ”です。お楽しみ♪	こめ、米粉、みそ、とうふ、あぶらあげ、だいず、じゃがいも、にんじん、ねぎ、だいこん、はくさい、こまつな、ごぼう、ほうれん草		エネルギー kcal	641	650	813	830
			たんぱく質 g	27.8	18~32	33.4	25~40
<b>1月の旬の食材</b>			脂質 g	20.5	18~22	23.6	24~28
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			カルシウム mg	347	350	384	450
			塩分 g	2.5	2.0	3.0	2.5