



1月の献立予定表




令和4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 など
		からだ 体をつくる	からだをよし 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					
10 (火)	ごはん 牛乳 手作りメンチカツ ごま和え 里芋のみそ汁	牛乳 ぶた肉 たまご 油揚げ みそ	玉ねぎ キャベツ にんじん ほうれん草 もやし しめじ 白菜 ねぎ	こめ ビタミン米 パン粉 小麦粉 油 ごま さとう 里芋	679	26.2	22.7	323	2.7	鮫小 鮫中 古中
11 (水)	豚キムチ丼 牛乳 ササミと切干大根のサラダ トックスープ	牛乳 たまご ぶた肉 みそ とり肉 わかめ	生姜キムチ ねぎ もやし チンゲン菜 にんじん にんにく 切干大根 キャベツ いんげん しいたけ	こめ ビタミン米 油 ごま ごま油 でんぷん さとう トック	636	27.2	16.4	332	2.7	
12 (木)	パインパン 牛乳 とり肉のレモンソースかけ ブロッコリーのごまソース和え もずくスープ	牛乳 とり肉 豆腐 なると もずく	パイン ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ チンゲン菜 きくらげ	コッパン でんぷん 油 さとう ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング	675	28.8	23.2	355	3.8	
13 (金)	<受験生応援献立> 受カレー 牛乳 コーン(幸運) サラダ いよかん(いい予感)	牛乳 海そう うすらの卵 とり肉	コーン大根 キャベツ にんにく 生姜 玉ねぎ にんじん いんげん バナナ りんご	こめ ビタミン米 油 じゃがいも カレールー	663	21.8	20.6	325	2.7	
16 (月)	ごはん 牛乳 豚のしょうが焼き ゆかり和え なめこ汁	牛乳 ぶた肉 みそ 青大豆 豆腐	にんにく しょうが 白菜 いんげん もやし にんじん ねぎ なめこ	こめ ビタミン米 さとう じゃがいも	589	30.0	14.2	324	2.6	
17 (火)	ごはん 牛乳 さけの塩焼き 栄養さんびら 白菜のみそ汁	牛乳 さけ みそ さつまあげ 油揚げ とり肉 豆腐	ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 大根 白菜 ねぎ しいたけ	こめ ビタミン米 さとう ごま ごま油	594	28.0	18.4	326	2.6	
18 (水)	おにぎりの日 牛乳 松風焼き なめたけ和え 白玉汁	牛乳 とり肉 豆腐 おから たまご みそ かまぼこ 油揚げ	ねぎ にんじん 白菜 ほうれん草 もやし なめたけ 大根 ごぼう	おにぎり パン粉 ごま でんぷん 白玉もち	643	26.0	16.5	324	2.3	古中3年
19 (木)	<食育の日(イギリス)> 食パン 牛乳 フィッシュフライ ハムとチーズのサラダ スコッチブロス	牛乳 メルルーサ たまご チーズ ハム とり肉	ブロッコリー キャベツ にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリ	パン 大麦 小麦粉 油 じゃがいも タルタルソース コールスロドレッシング	682	31.8	26.8	336	3.0	
20 (金)	ごはん 牛乳 とり肉の照り焼き 凍み豆腐のカレー炒め かき玉みそ汁	牛乳 とり肉 凍み豆腐 豆腐 ウインナー たまご みそ	生姜 にんにく 切干大根 にんじん いんげん しらたき 玉ねぎ えのき 白菜	こめ ビタミン米 さとう 油	600	28.3	18.5	341	2.5	
23 (月)	ごはん 牛乳 豚肉の香味焼き 大根の炒り煮 生揚げのみそ汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 生揚げ みそ	にんじん 大根 いんげん しいたけ 白菜 ねぎ	こめ ビタミン米 ごま 油 さとう じゃがいも	631	28.4	21.0	323	2.3	
24 (火)	<鮫小6年生リクエスト献立> ごはん 牛乳 とり肉の唐揚げ 春雨サラダ 中華たまごスープ オレンジ	牛乳 とり肉 豆腐 たまご	オレンジ 生姜 キャベツ きゅうり いんげん にんじん 玉ねぎ きくらげ チンゲン菜	こめ ビタミン米 でんぷん 米粉 油 春雨 ごま油 さとう	617	26.3	18.3	321	2.2	全国学校 給食週間
25 (水)	<給食の始まり> ごはん 牛乳 焼き魚(ほっけ) たくあんのポリポリサラダ すいとん汁	牛乳 ほっけ 油揚げ みそ	大根 キャベツ きゅうり にんじん ごぼう 白菜 ねぎ しいたけ	こめ ビタミン米 ごま すいとん	588	25.9	14.0	428	2.2	
26 (木)	<古小6年生リクエスト献立> 米粉パン 牛乳 チキンのコーンフレーク焼き パンバンジーサラダ アルファベットスープ プリン	牛乳 とり肉 チーズ 中華くらげ ウインナー	にんじん 玉ねぎ きゅうり キャベツ もやし白菜 チンゲン菜 マッシュルーム	米粉パン プリン コーンフレーク パン粉 マカロニ さとう ノンエッグマヨネーズ	743	40.6	25.3	377	3.7	
27 (金)	<日本型食生活のすすめ> ごはん 牛乳 さばのみそ煮 かおり和え 豚汁	牛乳 さば みそ たまご 豆腐 ぶた肉 のり	いんげん もやし にんじん 白菜 大根 ねぎ ごぼう しいたけ こんにゃく	こめ ビタミン米 さとう じゃがいも	664	27.0	23.7	306	2.6	
30 (月)	<まごはやさしい献立> ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 大豆のいそ煮 凍み豆腐のみそ汁	牛乳 ぶり みそ とり肉 ひじき さつまあげ 大豆 凍み豆腐	生姜 にんじん こんにゃく いんげん 玉ねぎ 白菜 しいたけ	こめ ビタミン米 さとう あぶら じゃがいも	636	28.5	20.3	305	2.3	
31 (火)	ごはん 牛乳 とり肉のねぎみそ焼き ツナともやしの中華和え 厚揚げのうま煮	牛乳 とり肉 みそ ツナ 生揚げ ぶた肉	生姜 ねぎ にんにく キャベツ もやし 小松菜 にんじん 玉ねぎ 筍 いんげん しいたけ	こめ ビタミン米 ごま油 さとう ごま 油 でんぷん	652	32.4	21.1	389	2.7	
					823	39.1	24.5	431	3.4	

※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。

みほさんの給食一口メモ 	今月の地場産品(予定) 市町村、県内産	今月の平均栄養価 *右は基準値				
		小学校(中学年)		中学校		
		あけましておめでとうございます。今年もよろしく申し上げます。24日~30日は、全国学校給食週間です。毎日当たり前に食べている給食の始まりについて、裏面の給食だよりをご覧ください。ごはんを中心に、色々なおかずを食べる食べ方(主食・主菜・副菜・汁物)を日本型食生活といいます。また、「まごはやさしい献立」とは、ま…豆、ご…ごま、は…わかめ(海藻)、や…野菜、さ…魚、し…しいたけ(きのこ)、い…いものことです。どちらも日本で昔から食べられてきた健康的な食べ方です。ぜひこの機会に和食のよさについて見直しましょう!	米、みそ、大豆、青大豆 豆腐、油揚げ こんにゃく、たまご、えごま 小松菜、ほうれん草、にんじん ねぎ、大根 白菜、ごぼう、里芋 など	エネルギー kcal	643	650
たんぱく質 g	28.5	18~32	34.4	25~40		
脂質 g	20.0	18~22	23.0	24~28		
カルシウム mg	339	350	368	450		
塩分 g	2.67	2.0	3.3	2.5		

※1月18日(水)は、「おにぎりの日」です。忘れずをお願いします。