


# 1月の献立予定表

令和5年度

鯉川村学校給食センター

日付	献立	あか 赤の食材		みどり 緑の食材		き 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
		主に体をつくる	主に体の調子を整える	主に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)	ごはん 牛乳 手作りメンチカツ ツナともやしの中華和え かき玉汁	牛乳	ぶた肉	玉ねぎ	キャベツ	こめ	ビタミン米	675	29.1	23.0	343	2.5	鯉小停止 鯉中停止
		卵	ツナ	もやし	きゅうり	パン粉	小麦粉	845	35.0	26.5	372	3.1	
10 (水)	ごはん 牛乳 とり肉のねぎみそ焼き なめたけ和え 厚揚げのうま煮	牛乳	とり肉	しょうが	ねぎ 白菜 もやし	こめ	ビタミン米	634	31.1	19.7	375	2.8	
		みそ	かまぼこ	ほうれん草	なめたけ	ごま油	さとう	800	37.5	22.7	413	3.5	
11 (木)	コッパパン 牛乳 白身魚のバジル焼き ブロッコリーのごまソース和え パンネ野菜スープ いちご&マーガリン	牛乳	メルルーサ	にんにく	にんじん	コッパパン	オリーブオイル	636	28.6	22.7	322	3.2	
		ベーコン		ブロッコリー	キャベツ	マヨネーズ	マカロニ	762	34.1	25.8	348	4.0	
12 (金)	<受験生応援献立> チキンカレー 牛乳 豆にがんばるサラダ いよかん(いい予感)	牛乳	青大豆	コーン	キャベツ きゅうり	こめ	ビタミン米	681	24.4	20.2	302	2.4	
		大豆	ハム	きゅうり	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも	油	862	29.6	23.4	321	3.0	
15 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉の香味焼き 野菜のたまごチーズ和え 凍み豆腐のみそ汁	牛乳	ぶた肉	にんじん	キャベツ	こめ	ビタミン米	614	27.8	19.6	317	2.4	
		卵	チーズ	ほうれん草	もやし	ごま	ごま油	772	33.3	22.3	340	3.0	
16 (火)	ごはん 牛乳 さわらのみそ焼き 大根のいり煮 にら汁	牛乳	さわら	大根	にんじん	こめ	ビタミン米	607	27.5	18.2	325	2.7	
		みそ	とり肉	いんげん	玉ねぎ	油	さとう	768	33.4	20.9	351	3.3	
17 (水)	みそラーメン 牛乳 バリバリ春巻き 海そうサラダ	牛乳	ぎょうざ	キャベツ	大根	中華めん	さとう	673	25.7	23.5	327	3.4	
		海そう	ぶた肉	にんじん	白菜 菊	ごま油	ごま	904	33.2	29.5	358	4.3	
18 (木)	黒糖パン 牛乳 とり肉のてり焼き フレンチサラダ クリームシチュー	牛乳	とり肉	しょうが	にんにく	コッパパン	さとう	714	30.9	25.1	375	4.2	古中3年 停止
		ベーコン	ツナ	キャベツ	きゅうり	オリーブオイル	じゃがいも	868	36.9	29.5	413	5.2	
19 (金)	<食育の日>~韓国~ ピビンバ丼 牛乳 くらげと春雨のサラダ キムチトックスープ	牛乳	ぶた肉	小松菜	もやしにんじん	こめ	ビタミン米	640	26.2	16.7	323	3.2	
		卵	中華くらげ	大根	ぜんまい しょうが	油	さとう	810	31.9	19.0	347	3.9	
22 (月)	ごはん 牛乳 ぶた肉のしょうが焼き キャベツとじゃこのナムル 白菜のみそ汁	牛乳	ぶた肉	しょうが	キャベツ	こめ	ビタミン米	629	29.6	20.0	415	2.2	
		ちりめんじゃこ	油揚げ	もやし	小松菜	さとう	ごま	791	35.5	22.7	463	2.7	
23 (火)	ごはん 牛乳 いかのねぎみそ焼き 栄養きんぴら 大根汁	牛乳	いか	ねぎ	ごぼう	こめ	ビタミン米	577	28.8	15.1	327	2.6	
		みそ	とり肉	にんじん	こんにゃく	さとう	ごま油	729	34.6	17.1	353	3.2	
24 (水)	<給食の始まり> ごはん 牛乳 さけの塩焼き おひたし 手作りすいとん汁	牛乳	さけ	白菜	にんじん	こめ	ビタミン米	604	27.0	15.4	283	2.4	24日~30日 全国学校 給食週間
		とり肉		ほうれん草	もやし	小麦粉		761	32.6	17.4	298	2.9	
25 (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 パンパンジーサラダ アルファベットスープ プリン	牛乳	とり肉	きゅうり	キャベツ	米粉パン	マヨネーズ	762	40.2	27.8	373	3.6	
		チーズ	中華くらげ	もやし	にんじん	コーンフレーク	パン粉	916	48.8	32.4	403	4.5	
26 (金)	<給食レシピコンテスト優秀賞> ごはん 牛乳 ゴロゴロ大豆の甘辛みそつくねやき!! 切干大根のごま酢和え なめこ汁	牛乳	とり肉	ねぎ	切干大根	こめ	ビタミン米	632	28.2	17.3	349	2.6	
		大豆	みそ	にんじん	キャベツ	でん粉	さとう	799	34.3	19.8	380	3.2	
29 (月)	<まごはやさしい献立> ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き 大豆のいそ煮 青菜汁	牛乳	あじ	にんじん	こんにゃく	こめ	ビタミン米	631	29.9	19.4	366	2.5	
		みそ	とり肉	いんげん	玉ねぎ	さとう	ごま	795	36.0	22.3	399	3.1	
30 (火)	<古中3年生リクエスト献立> 麦ごはん 牛乳 とり肉のから揚げ ポテトサラダ ワンタンスープ クレープ	牛乳	とり肉	しょうが	にんじん	こめ	大麦 米粉	783	29.2	27.6	264	2.4	
		ハム	なると	玉ねぎ	きゅうり	ビタミン米	ワンタン 油	952	34.8	31.2	273	2.9	
31 (水)	大豆ミートでツナごはん 牛乳 しゅうまい 五色和え とりごぼう汁	牛乳	ツナ	にんじん	いんげん	こめ	ビタミン米	645	27.1	23.9	320	3.1	
		卵	かまぼこ	しょうが	キャベツ	さとう	ごま油	852	34.0	29.9	346	3.9	

※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	小学校(中学年)	中学校	
●12日は、受験生応援献立です！鯉川村産の大豆や青大豆を食べて、豆にコツコツとがんばりましょう！●19日食育の日は、「韓国料理」をイメージした「ピビンバ丼」と「キムチトックスープ」が登場します！●24日から30日は、全国学校給食週間です。山形県で始まった学校給食をイメージした献立、給食レシピコンテスト優秀賞の献立、古殿町の小中学校のリクエスト献立が登場します。(鯉川村は来月お楽しみに…★)「まごはやさしい」とは「ま(豆)」「ご(ごま)」「は(わかめなどの海そう)」「や(野菜)」「さ(魚)」「し(しいたけなどのきのこ類)」「い(芋類)」です。ぜひ毎日の食卓でも、意識して組み合わせて食べてみてください。	米、みそ、大豆、青大豆 豆腐、油揚げ、米粉 <b>大豆ミート(古殿町の特産品)</b> こんにゃく、たまご 小松菜、ほうれん草、にんじん ねぎ、大根、白菜、ごぼう など	エネルギー kcal	655	650	822	830
		たんぱく質 g	28.9	18~32	35.0	25~40
		脂質 g	20.8	18~22	24.2	24~28
		カルシウム mg	335	350	363	450
		塩分 g	2.8	2.0	3.5	2.5