

# 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 卵 豆腐	ぶた肉 ツナ	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり にんじん しいたけ 小松菜	こめ パン粉 小麦粉 油 ごま油 ごま でん粉	ビタミン米 小麦粉 さとう	675 845	29.1 35.0	23.0 26.5	343 372	2.5 3.1	鮫小停止 鮫中停止	
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 みそ ぶた肉 みそ	とり肉 かまぼこ 生揚げ	しょうが ねぎ 白菜 もやし ほうれん草 なめたけ にんじん にんにく いんげん 玉ねぎ 筍 しいたけ	こめ ごま油 さとう でん粉 油	ビタミン米 さとう	634 800	31.1 37.5	19.7 22.7	375 413	2.8 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 ベーコン	メルルーサ	にんにく にんじん ブロッコリー キャベツ きゅうり 玉ねぎ 小松菜 マッシュルーム	コッパパン マヨネーズ マカロニ じゃがいも ジャム ごまドレッシング	オリーブオイル マカロニ	636 762	28.6 34.1	22.7 25.8	322 348	3.2 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 大豆 とり肉	青大豆 ハム	コーン キャベツ きゅうり きゅうり にんじん 玉ねぎ いんげん バナナ りんご にんにく しょうが いよかん	こめ じゃがいも 油 コールスロードレッシング カレールー	ビタミン米 油	681 862	24.4 29.6	20.2 23.4	302 321	2.4 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 卵 凍み豆腐	ぶた肉 チーズ みそ	にんじん キャベツ ほうれん草 もやし 玉ねぎ 白菜 しいたけ	こめ ごま ごま油 じゃがいも	ビタミン米 ごま油	614 772	27.8 33.3	19.6 22.3	317 340	2.4 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 みそ 豆腐	さわら とり肉 油揚げ	大根 にんじん いんげん にら しいたけ	こめ 油 ごま ごま油	ビタミン米 さとう	607 768	27.5 33.4	18.2 20.9	325 351	2.7 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 海そう みそ	ぎょうざ ぶた肉 春巻き	キャベツ 大根 にんじん 白菜 筍 もやし ねぎ チンゲン菜 きくらげ しょうが にんにく	中華めん さとう ごま油 ごま ラー油	さとう ごま	673 904	25.7 33.2	23.5 29.5	327 358	3.4 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 ベーコン	とり肉 ツナ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん 小松菜 玉ねぎ いんげん マッシュルーム	コッパパン さとう オリーブオイル じゃがいも シチュールー	さとう じゃがいも	714 868	30.9 36.9	25.1 29.5	375 413	4.2 5.2	古中3年 停止	
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 卵 かまぼこ	ぶた肉 中華くらげ みそ	小松菜 もやし にんじん 大根 ぜんまい しょうが きゅうり キャベツ キムチ 白菜 ねぎ	こめ 油 ごま 春雨 トック	ビタミン米 さとう 春雨	640 810	26.2 31.9	16.7 19.0	323 347	3.2 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 ちりめんじゃこ みそ	ぶた肉 油揚げ	しょうが キャベツ もやし 小松菜 にんじん コーン 白菜 玉ねぎ しいたけ	こめ さとう ごま ごま油 じゃがいも	ビタミン米 ごま じゃがいも	629 791	29.6 35.5	20.0 22.7	415 463	2.2 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 みそ さつまあげ 油揚げ	いか とり肉 豆腐	ねぎ ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 大根 しいたけ	こめ さとう ごま油	ビタミン米 ごま油	577 729	28.8 34.6	15.1 17.1	327 353	2.6 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 とり肉	さけ とり肉	白菜 にんじん ほうれん草 もやし ごぼう 大根 しいたけ ねぎ	こめ 小麦粉	ビタミン米	604 761	27.0 32.6	15.4 17.4	283 298	2.4 2.9	24日~30日 全国学校 給食週間	
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레이크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 チーズ ウィンナー	とり肉 中華くらげ	きゅうり キャベツ もやし にんじん 玉ねぎ 白菜 チンゲン菜 マッシュルーム	米粉パン マヨネーズ コーンフ레이크 パン粉 さとう マカロニ プリン	マヨネーズ パン粉 マカロニ	762 916	40.2 48.8	27.8 32.4	373 403	3.6 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 大豆 ツナ	とり肉 みそ 豆腐	ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 なめこ	こめ でん粉 ごま じゃがいも	ビタミン米 さとう じゃがいも	632 799	28.2 34.3	17.3 19.8	349 380	2.6 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 みそ ひじき 大豆	あじ とり肉 さつまあげ 油揚げ	にんじん こんにゃく いんげん 玉ねぎ 小松菜 しいたけ	こめ さとう ごま 油 じゃがいも	ビタミン米 ごま	631 795	29.9 36.0	19.4 22.3	366 399	2.5 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 ハム ぶた肉	とり肉 なると	しょうが にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン 筍 しいたけ ねぎ	こめ 大麦 米粉 ビタミン米 ワンタン 油 クレープ でん粉 ごま油 じゃがいも マヨネーズ	大麦 米粉 ワンタン 油 でん粉 ごま油	783 952	29.2 34.8	27.6 31.2	264 273	2.4 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 卵 豆腐	ツナ 大豆ミート しゅうまい かまぼこ とり肉 みそ	にんじん いんげん しょうが キャベツ きゅうり 大根 ごぼう しいたけ しらたき ねぎ	こめ さとう ごま油	ビタミン米 ごま油	645 852	27.1 34.0	23.9 29.9	320 346	3.1 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