



1月の献立予定表



令和6年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	赤の食材	緑の食材	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 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 (水)	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き 大根の炒り煮 豆腐のみそ汁	牛乳 油揚げ わかめ	鶏肉 豆腐 みそ	大根 インゲン ねぎ	ごはん あぶら ごま	597	26.8	17.2	335	2.2		
						794	32.0	19.7	364	2.7		
9 (木)	ドックパン (コッペパン、ウインナー) 牛乳 グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳 ツナ	ウインナー 鶏肉	コーン きゅうり 玉ねぎ 白菜	コッペパン さとう イタリアンドレッシング じゃがいも	635	26.4	27.0	311	3.0		
						813	30.2	29.2	354	3.6		
10 (金)	チキンカレー (ごはん) 牛乳 海藻サラダ りんご	牛乳 わかめ	鶏肉 茎わかめ	玉ねぎ インゲン 大根	ごはん あぶら ごま油	635	20.4	18.1	307	2.5		
						814	24.6	20.8	323	3.0		
14 (火)	ごはん 牛乳 ぶりのしょうが焼き ゆかりあえ すまし汁	牛乳 鶏肉	ぶり 豆腐	キャベツ もやし ゆかり ほうれん草 干しいたけ	ごはん 豆麴	592	29.6	18.1	331	2.3		
						804	36.0	21.1	360	2.8		
15 (水)	ソフト麺 牛乳 チキンサラダ けんちん汁 いよかん	牛乳 豆腐	鶏肉 みそ	キャベツ ブロッコリー コーン こんにゃく 白菜 大根 ねぎ ごぼう いよかん	ソフト麺 さといも 和風ドレッシング	600	25.0	14.0	330	3.2		
						783	30.5	15.6	367	3.9		
16 (木)	＜受験生応援献立＞ 勝(カツ)サンド 牛乳 幸運(コーン)サラダ ラッキースタースープ	牛乳 チーズ	豚カツ ベーコン	コーン キャベツ にんじん 白菜	枝豆 ブロッコリー 玉ねぎ ほうれん草	丸パン あぶら フレンチドレッシング じゃがいも	609	23.8	21.3	321	3.0	古中3年生
						818	29.5	25.4	358	3.8		
17 (金)	ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き 肉じゃが 大根のみそ汁	牛乳 豚肉 みそ	ホッケ 油揚げ	にんじん しらたき 大根 ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	619	27.9	15.4	322	1.8		
						801	33.5	17.3	356	2.2		
20 (月)	ごはん 牛乳 豚肉のバーベキューソース キャベツサラダ ワンタンスープ	牛乳 なると	豚肉	玉ねぎ インゲン 大根 干しいたけ	キャベツ にんじん 玉ねぎ ねぎ	ごはん 小麦粉 さとう 和風ドレッシング ワンタン ごま油	609	27.8	15.5	280	2.2	
						813	33.4	17.4	304	2.8		
21 (火)	ごはん 牛乳 サバの竜田揚げ ごまあえ おでん汁	牛乳 生揚げ がんもどき	サバ ちくわ 昆布	キャベツ ほうれん草 大根 インゲン	にんじん もやし にんじん	ごはん あぶら ごま さとう	632	25.9	27.4	315	2.5	
						875	31.5	32.4	348	3.1		
22 (水)	ごはん 牛乳 しゅうまい (1人2コ) 八宝菜 わかめスープ	牛乳 豚肉 わかめ	しゅうまい イカ 豆腐	にんじん チンゲン菜 きくらげ	玉ねぎ 白菜 もやし	ごはん あぶら ごま油	599	24.1	18.4	293	2.4	
						817	30.1	23.0	321	3.1		
23 (木)	米粉パン 牛乳 チキンのガーリック焼き コールスローサラダ クリームシチュー	牛乳 ベーコン	鶏肉	にんじん キャベツ コーン 玉ねぎ	ブロッコリー きゅうり 白菜 しめじ	米粉パン さとう コールスロードレッシング じゃがいも シチュールー	685	34.2	29.3	351	3.9	
						880	39.6	35.7	385	4.6		
24 (金)	『全国学校給食週間』 ＜給食のはじまり＞ ごはん 牛乳 さけの塩焼き おひたし 手作りすいとん汁 みかん	牛乳 かつお節	さけ	白菜 にんじん 大根 干しいたけ	ほうれん草 ごぼう ねぎ みかん	ごはん 小麦粉	600	26.4	14.8	376	2.5	
						799	31.4	16.4	409	3.0		
27 (月)	＜鮫小6年生リクエスト献立＞ ゆかりごはん 牛乳 鶏のから揚げ ツナサラダ キムチスープ ヨーグルト	牛乳 ツナ 豚肉	鶏肉 チーズ ヨーグルト	ゆかり にんじん しめじ 大根	きゅうり 白菜 きゅうり たけのこ ねぎ	ごはん あぶら 米粉 ノンエッグマヨネーズ	680	30.6	24.2	406	3.1	
						871	36.0	27.9	427	3.5		
28 (火)	＜ご当地味めぐり献立～宮城～＞ 油麴丼 牛乳 磯和え おくずかえ	牛乳 のり 油揚げ	たまご 鶏肉	玉ねぎ ほうれん草 インゲン ねぎ	絹さや キャベツ にんじん 干しいたけ もやし	ごはん さとう 油麴 さといも でんぷん	617	26.0	19.3	300	2.5	
						811	31.6	22.3	319	3.0		
29 (水)	＜ご当地味めぐり献立～北海道～＞ ごはん 牛乳 さけのちゃんちゃん焼き 塩昆布あえ 道産子汁	牛乳 みそ 豚肉	さけ 塩昆布 わかめ	キャベツ にんじん きゅうり 大根	ねぎ しめじ 大根 たけのこ キャベツ もやし コーン	ごはん さとう バター じゃがいも	597	27.5	14.3	297	2.8	
						804	33.4	18.0	315	3.5		
30 (木)	↓ ＜古小6年生リクエスト献立＞ きな粉揚げパン 牛乳 ポテトサラダ 肉団子スープ ラムネゼリー	牛乳 肉団子	きな粉	にんじん きゅうり 白菜 干しいたけ	玉ねぎ コーン 小松菜	コッペパン あぶら さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ マロニー ゼリー	691	23.8	25.5	409	2.7	
						866	28.5	30.1	459	3.5		
31 (金)	ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き 筑前煮 白菜のみそ汁	牛乳 みそ 油揚げ	あじ 鶏肉	にんじん 大根 干しいたけ	ごぼう たけのこ こんにゃく 絹さや 白菜 ねぎ	ごはん さとう ごま あぶら	628	29.3	18.6	345	2.3	
						823	34.8	21.3	385	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。

給食ーロメモ		今月の地場産品 (予定)		今月の平均栄養価 *右は基準値				
今月は、16日(木)に「受験生応援献立」があります。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(勝)サンド”「幸運をつかむ」願いを込めて“幸運(コーン)サラダ”の登場です。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。宮城、北海道の「ご当地味めぐり献立」や鮫川・古殿小学校6年生の「リクエスト献立」が登場します。お楽しみに♪		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		小学校(中学年)		中学校		
				エネルギー kcal	641	650	814	830
				たんぱく質 g	26.8	18～32	32.4	25～40
				脂質 g	20.0	18～22	23.1	24～28
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		カルシウム mg	331	350	384	450
				塩分 g	2.6	2.0	3.3	2.5