

1月給食献立予定表

・感謝の気持ちをこめて、
食前・食後のあいさつをしよう
・好き嫌いしないで、残さず
食べよう

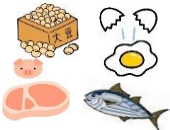





主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
1群	2群	3群	4群	5群	6群			

曜日	献立	たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
8 (水)	ごはん 牛乳 白身魚フライ・ソース ひじきのごまドレサラダ ごぼう汁		牛乳			米		845		
		ホキ				パン粉 小麦粉	サラダ油	28.8		
		まぐろ	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし			香りごまドレッシング	23.5		
		とり肉		にんじん ごぼう だいこん ねぎ しめじ		さといも	ごま油			
9 (木)	コーンマヨトースト 牛乳 イタリアンサラダ ポークビーンズ アセロラゼリー		脱脂粉乳 牛乳	とうもろこし パセリ		小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	887		
		まぐろ	チーズ	キャベツ きゅうり にんじん さやいんげん			イタリアンドレッシング	28.8		
		ぶた肉 白いんげん豆		たまねぎ にんじん トマト		じゃがいも	マーガリン	33.8		
				アセロラ果汁		さとう				
10 (金)	わかめごはん 牛乳 たまごやき 浅漬け 煮込みおでん		わかめ 牛乳			米 麦		787		
		たまご				さとう	油	29.7		
				きゅうり キャベツ				19.4		
		さつまあげ ちくわ がんもどき ウインナー	昆布	にんじん だいこん こんにゃく		じゃがいも				
14 (火)	かき揚げ丼 (野菜かき揚げ・天丼のタレ) 牛乳 ポテトサラダ たまねぎと麩のみそ汁		牛乳			米		995		
				たまねぎ にんじん ごぼう しゆんぎく		小麦粉 砂糖	サラダ油	23.2		
		まぐろ		にんじん きゅうり とうもろこし にんにく		じゃがいも	ノンエッグマヨ	37.6		
		とうふ みそ		たまねぎ にんじん こまつな		麩				

*** いちご給食 * ※いちごは、JAはが野いちご部会から無償で提供していただきます!!**

15 (水)	ごはん 牛乳 チキンカレー 野菜いっぱいサラダ *いちご②*		牛乳			米		875		
		鶏肉 だいず	チーズ	たまねぎ にんじん トマト グリンピース にんにく しょうが		じゃがいも 小麦粉 砂糖	サラダ油	27.1		
		まぐろ		ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり			和風ドレッシング	23.5		
				いちご						
16 (木)	キャロットピラフ 牛乳 野菜いろいろ肉団子② ハムと大根のマリネ ユイミータン	ベーコン	牛乳	にんじん たまねぎ		米	バター	817		
		とり肉 大豆		たまねぎ トマト にんじん えだまめ くわい りんご ねぎ しょうが キャベツ		さとう	油	29.2		
		ハム		だいこん パセリ			マリネドレッシング	25.6		
		とり肉 たまご とうふ		たまねぎ こまつな とうもろこし しょうが		でんぶん	サラダ油			
17 (金)	ごはん・のりたま 牛乳 さばの竜田揚げ チーズ入りマカロニサラダ 根菜のごま汁	たまご さばげすりぶし	のり 牛乳			米	ごま	928		
		さば		しょうが		でんぶん 米粉	サラダ油	34.3		
		ハム	チーズ	にんじん キャベツ きゅうり		マカロニ	和風ドレッシング	31.1		
		とり肉 とうふ みそ		こんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ		さといも	サラダ油 ごま ねりごま			
20 (月)	ごはん 牛乳 餃子の甘酢あんかけ② くらげサラダ キムチスープ		牛乳			米		775		
		とり肉 ぶた肉 大豆		キャベツ たら たまねぎ しょうが		小麦粉 さとう でんぶん	サラダ油	22.6		
		くらげ		きゅうり だいこん		中華ごまドレッシング	ごま油 ごま	22.8		
		とり肉		にんじん だいこん えのきたけ ほうさい たら しいたけ			ごま油			
21 (火)	ごはん 牛乳 納豆 生揚げとひき肉の味噌炒め せんべい汁		牛乳			米		902		
		だいず						38.5		
		とり肉 なまあげ みそ		にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ さやいんげん しいたけ		さとう	サラダ油 ごま	27.0		
		とり肉 あぶらあげ		にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ		せんべい	サラダ油			
22 (水)	ごはん 牛乳 鶏肉のトマトソースかけ ブロッコリーとツナのサラダ 肉団子のクリームスープ		牛乳			米		875		
		とり肉		にんにく たまねぎ トマト ズッキーニ セロリ にんじん		じゃがいも	サラダ油	35.9		
		まぐろ		ブロッコリー キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	25.3		
		とり肉 ぶた肉	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 全粉乳	たまねぎ にんじん こまつな		でんぶん 小麦粉 砂糖	油			

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

曜日	献立	主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
										
たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質					
23 (木)	フルーツクリームサンド (フルーツクリーム) 牛乳 サラダニソア ミネストローネ		脱脂粉乳 牛乳 脱脂粉乳 牛乳	パイン(缶) 黄桃(缶) みかん(缶)		小麦粉 さとう さとう	ショートニング マーガリン 植物油脂	851	29.5	30.4
		たまご まぐろ		きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん		さとう	フレンチドレッシング (たまご) 油			
		ぶた肉		にんじん たまねぎ だいこん トマト にんにく		じゃがいも マカロニ	サラダ油			

*** 全国学校給食週間 * 1月24日~30日**

今年度は、みなさんに楽しみにしてもらえる給食を目指して!!新しいメニュー(☆)を取り入れた1週間にしました。

24 (金)	☆バターピラフ 牛乳 ☆パッファローチキン ひじきとコーンのサラダ 卵入りわかめスープ	ベーコン		パセリ たまねぎ		米	バター	881		
			牛乳							
		とり肉		トマト にんにく		でんぶん さとう	サラダ油 マーガリン	31.1		
			ひじき	にんじん とうもろこし ブロッコリー			香りごまドレッシング	32.4		
		たまご とうふ	わかめ	にんじん ねぎ			ごま ごま油			
27 (月)	いりこ菜飯(麦ごはん) 牛乳 春巻き たくあん和え ☆沢煮椀	かつおぶし みそ	しらす	ひろしまな きょうな だいこん葉		米 麦 さとう でんぶん	ごま	838		
			牛乳					22.6		
		ぶた肉		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ		はるさめ 小麦粉 米粉	サラダ油	28.3		
		かつおぶし		たくあん にんじん こまつな			ごま			
		ぶた肉		にんじん だいこん ごぼう だけのこ しいたけ こまつな			サラダ油			
28 (火)	ごはん 牛乳 ハンバーグケチャップソース もやしの白ナムル 韓国風みそ汁					米		859		
			牛乳					32.3		
		ぶた肉 とり肉 大豆		たまねぎ トマト		でんぶん さとう	油	25.8		
				もやし ほうれんそう			ごま油 ごま			
		とり肉 とうふ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ にんにく		さといも	ごま ごま油			

*** 市貝町産 有機野菜給食の日⑥ * にんじん・大根・ごぼう・はくさい・ねぎ・じゃがいも使用**

*** まるごと市貝給食の日 * ※市貝町産の牛肉は、道の駅から無償で提供していただきます!!**

29 (水)	セルフ牛丼 (牛丼の具) 牛乳 大根の塩昆布漬け *豚汁*					米		940		
		ぎゅう肉		にんじん ねぎ		さとう	サラダ油	40.1		
			牛乳					31.4		
			塩こんぶ	だいこん はくさい			ごま油			
		ぶた肉 みそ		にんじん だいこん ごぼう はくさい ねぎ		じゃがいも	サラダ油			
30 (木)	☆メープルトースト 牛乳 ファルファールのサラダ チキンのトマトクリームシチュー		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉 さとう メープルシロップ	ショートニング マーガリン	806		
			牛乳					28.3		
				とうもろこし ブロッコリー キャベツ 赤ピーマン		マカロニ	イタリアンドレッシング	28.2		
		とり肉	生クリーム 牛乳 全粉乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん たまねぎ パセリ トマト にんにく		じゃがいも 小麦粉 さとう でんぶん	マーガリン オリーブオイル			

*** 節分給食 ***

31 (金)	麦ごはん・のり香味ふりかけ 牛乳 いわしのおかか煮 かんぴょうサラダ けんちん汁 福豆		のり			米 麦 さとう	ごま	875		
			牛乳					31.5		
		いわし かつおぶし				さとう でんぶん		27.8		
		まぐろ		かんぴょう キャベツ とうもろこし えだまめ			ノンエッグマヨ			
		とうふ		にんじん だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく はくさい		さといも	サラダ油			
		大豆								

<生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
830kcal	27g~42g	18g~27g	2.5g未満
867kcal	30.2g	27.9g	3.3g

<今月の栄養価平均値>