



1月学校給食献立予定表 (小学校)

令和3年度

塩谷町立学校給食センター

日付	今日の給食のねらい	献立名(こんだてめい)		主な材料 (※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載していません。)				栄養価				
		※ 毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。		【赤】たんぱく質・無機質		【緑】たんぱく質・ビタミン		【黄】エネルギーのもとになる				
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
11 火	1月11日は鏡開き	主食	ごはん					米			684	
		主菜	チキンなんばん(●卵不使用タルタルソース)	とり肉				でんぷん さとう	あぶら 卵不使用タルタルソース		26.7	
		副菜	ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	こまつな	きゅうり もやし			和風ごまドレッシング		22.4
		副菜	●じゃがいもとわかめのみそしる	とうふ みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ		じゃがいも		2.3	
12 水	ごまについて知ろう	主食	ごはん					米			602	
		主菜	いわしおかかにか	いわし かつおぶし				さとう でんぷん			25.8	
		副菜	こまつなごまあえ			こまつな にんじん	もやし	さとう	ごま		15.6	
		副菜	●ゆばとわかめのみそしる	ゆば とうふ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ		じゃがいも		2.1	
13 木	船生小学校リクエスト給食です	主食	ロールパン	船生小ココア揚げパン					パン		656	
		主菜	とり肉のてりやき	とり肉			しょうが	さとう			26.3	
		副菜	海そうサラダ		わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ コーン			中華ドレッシング		27.1
		副菜	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん いら	たまねぎ もやし キャベツ しょうが しいたけ	こむぎこ	ごまあぶら		3.1	
		その他	●■フルーツあんぱん	とうふ ゆう			もも あんず	さとう				
14 金	豆腐について知ろう	主食	ごはん					米			706	
		主菜	●マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん いら	ねぎ たけのこ しょうが にんにく しいたけ	さとう でんぷん	ごまあぶら		28.3	
		主菜	やしきしゅうまい(2こ)	ぶた肉			たまねぎ しょうが	こむぎこ でんぷん さとう			22.2	
		副菜	パンサンスー			にんじん	キャベツ	春雨 さとう	ごま ごまあぶら		2.6	
17 月	もやしについて知ろう	主食	かきあげ天どん(ごはん)					米			670	
		主菜	(やさいかきあげ・天どんのたれ)			にんじん たまねぎ しゅんぎく	たまねぎ ごぼう	こむぎこ さとう	あぶら		17.8	
		副菜	そくせきづけ			にんじん	だいこん きゅうり				24.2	
		副菜	●もやしとキャベツのみそしる	あぶらあげ みそ			もやし キャベツ たまねぎ				2.6	
18 火	春菊について知ろう	主食	ごはん・のりこみ		のり			米	ごま		702	
		主菜	○あつやきたまご	たまご				でんぷん	あぶら		28.2	
		副菜	●春ぎくのツナあえ	ツナ		しゅんぎく ほうれん草	キャベツ			卵不使用マヨネーズ		24.0
		副菜	●肉豆腐	ぶた肉 とうふ		にんじん こまつな	たまねぎ (しらたき)	さとう	あぶら		1.9	
19 水	玉生小学校リクエスト給食です	主食	ごはん					米			680	
		主菜	○とり肉のからあげ	とり肉 卵白			しょうが	さとう こむぎこ	あぶら		19.7	
		副菜	○ポテトサラダ			にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃがいも	ドレッシング		21.8	
		副菜	やさいスープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ だいこん				1.8	
		その他	みかん(生)				みかん(生)					
20 木	手洗いをきちんとしよう	主食	てりやきバーガー(☆ミルクパン)		牛乳			パン			658	
		主菜	(●てりやきハンバーグ)	とり肉 ぶた肉 だいす			たまねぎ にんにく しょうが	さとう			28.3	
		副菜	(ごまキャベツ・●卵不使用マヨネーズ)				キャベツ			ごま 卵不使用マヨネーズ		25.8
		副菜	●ミネストローネ	ベーコン だいす		にんじん トマト パセリ	たまねぎ だいこん セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	あぶら		2.6	
21 金	のりについて知ろう	主食	ごはん					米			628	
		主菜	さばのみそに	さば みそ				さとう			26.1	
		副菜	ほうれん草とツナののりあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	さとう	ごま		16.8	
		副菜	ごぼうじる	ぶた肉		にんじん	ごぼう だいこん ねぎ しめじ	里いも	あぶら		1.9	
24 月	はじまりの給食	1月24日~30日は全国学校給食週間です。										
		主食	セルフおにぎり(ごはん・のり)		のり				米			610
		主菜	(さけのしおやき)	さけ								25.9
		副菜	あおなのそくせきづけ			にんじん こまつな	キャベツ		ごま		14.2	
		副菜	いもにじる	ぶた肉		にんじん	ごぼう はくさい ねぎ しめじ (こんにゃく)	里いも さとう			1.9	
25 火	昭和30年ごろの給食	主食	ごはん					米			680	
		主菜	モロのオーロラソース	モロ		(トマトケチャップ)		でんぷん さとう	あぶら		27.8	
		副菜	ハムとキャベツのあますあえ	ハム			キャベツ	さとう			15.8	
		副菜	すいとんじる	とり肉		にんじん こまつな	だいこん ごぼう ねぎ	すいとん(こむぎこ)			1.9	
26 水	昭和45年ごろの給食 ※JAしおのやより、いちごを提供していただきます。	主食	スバゲティミートソース(スバゲティ)					スバゲティ			774	
		主菜	(☆●ミートソース)	ぶた肉 だいす		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ セロリ グリンピース にんにく	さとう (ルウ)	あぶら		30.3	
		副菜	ポイルサラダ			アスパラガス フロッキー エンジン	カリフラワー			卵不使用フレンチドレッシング		30.9
		その他	☆Oチーズドッグ	たまご	チーズ だししるにゅう			こむぎこ さとう	あぶら		2.8	
		その他	いちご(生)(2こ)				いちご(生)					
27 木	昭和51年米飯給食開始	主食	ごはん					米			749	
		主菜	ポークカレー	ぶた肉		にんじん (トマトケチャップ)	たまねぎ グリンピース しょうが にんにく	じゃがいも (ルウ) (白いんげんまめ)	あぶら		24.3	
		副菜	ポパイサラダ	ハム		にんじん ほうれん草	キャベツ コーン	さとう	ごまあぶら		21.3	
		その他	☆ヨーグルト		ヨーグルト						2.3	
28 金	現代の給食	主食	ごはん					米			607	
		主菜	●わふうハンバーグ	とり肉 ぶた肉 だいす			たまねぎ にんにく しょうが だいこん りんご	さとう			26.2	
		副菜	小松菜のおひたし			こまつな にんじん	もやし		ごま		17.0	
		副菜	●なめことかんぴょうのみそしる	とうふ みそ			かんぴょう ねぎ なめこ				2.1	
31 月	鶏肉について知ろう	主食	ごはん					米			666	
		主菜	☆とり肉のクリームに	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	(ルウ) (白いんげんまめ)	あぶら バター (生クリーム)		21.7	
		副菜	ツナとわかめのサラダ	ツナ	わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	キャベツ コーン			和風ごまドレッシング		19.5
		その他	アセロラゼリー				アセロラ	さとう			1.6	

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・にら・春菊・大根・にんじん・白菜・ねぎ

【食物アレルギー表示】 ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに・いか ◆アーモンド・カシューナッツ ●大豆・大豆製品(みそを除く) ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未満

※ 記載している栄養価は、小学校中学年の量で計算しています。(低学年：530kcal、高学年：780kcal) 実際の摂取量には個人差があります。

栄養士 大島



給食のプログラムはこちらから