



1月学校給食献立予定表 (中学校)

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 ※ 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。	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おりません。)						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
			主 体の 細 織 を 作 る			主 体の 調 子 を 整 え る				
			1群 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小魚・海藻等	3群 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも類・砂糖類	6群 脂質 油脂		
11 火	1月11日は鏡開き	主食 ごはん					米	845		
		主菜 チキン南蛮(●卵不使用タルタルソース)	鶏肉				でんぷん 砂糖	油 卵不使用タルタルソース	31.9	
		副菜 ごまじゃこサラダ		ちりめんじゃこ	小松菜	きゅうり もやし		和風ごまドレッシング	25.5	
		副菜 ●じゃがいもとわかめの味噌汁	豆腐 味噌	わかめ	にんじん	たまねぎ		じゃがいも	2.7	
12 水	ごまについて知ろう	主食 ごはん					米	749		
		主菜 いわしおかか煮	いわし かつおぶし				砂糖 でんぷん		30.8	
		副菜 小松菜のごま和え			小松菜 にんじん	もやし	砂糖	ごま	17.4	
		副菜 ●ゆばとわかめの味噌汁	ゆば 豆腐 味噌	わかめ	にんじん	ねぎ		じゃがいも	2.5	
13 木	船生小学校リクエスト給食です	主食 ロールパン					パン	785		
		主菜 鶏肉の照り焼き	鶏肉			しょうが	砂糖		31.0	
		副菜 海藻サラダ		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	31.9	
		副菜 ワンタンスープ	豚肉		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	小麦粉	ごま油	3.7	
		その他 ●■フルーツ杏仁	豆乳			もも あんず	砂糖			
14 金	豆腐について知ろう	主食 ごはん					米	947		
		主菜 ●麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌		にんじん いら	ねぎ だけのこ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でんぷん	ごま油	35.2	
		主菜 焼きしゅうまい(3個)	豚肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖		28.0	
		副菜 パンサンスー			にんじん	キャベツ	春雨 砂糖	ごま ごま油	3.0	
		その他 ☆OUエハース *卵殻カルシウム配合					小麦粉 砂糖	油		
17 月	もやしについて知ろう	主食 かきあげ天丼(ごはん)					米	855		
		主菜 (野菜かき揚げ・天丼のたれ)			にんじん たまねぎ 春菊	たまねぎ ごぼう	小麦粉 砂糖	油	21.0	
		副菜 即席漬け			にんじん	大根 きゅうり			30.2	
		副菜 ●もやしとキャベツの味噌汁	油揚げ 味噌			もやし キャベツ たまねぎ			2.9	
18 火	春菊について知ろう	主食 ごはん・のり香味		のり			米	ごま	862	
		主菜 ○厚焼卵	卵				でんぷん	油	33.3	
		副菜 ●春菊のツナ和え	ツナ		春菊 ほうれん草	キャベツ		卵不使用マヨネーズ	27.2	
		副菜 ●肉豆腐	豚肉 豆腐		にんじん 小松菜	たまねぎ (しらたき)	砂糖	油	2.2	
19 水	玉生小学校リクエスト給食です	主食 ごはん					米	864		
		主菜 ○鶏肉の唐揚げ	鶏肉 卵白			しょうが	砂糖 小麦粉	油	24.7	
		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	27.0	
		副菜 野菜スープ	ベーコン		にんじん	キャベツ たまねぎ 大根			2.2	
		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 照り焼きバーガー(☆ミルクパン)		牛乳			パン		865	
		主菜 (●照り焼きハンバーグ)	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖		36.7	
		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	31.7	
		副菜 ●ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ 大根 セロリ にんにく	じゃがいも マカロニ	油	3.5	
21 金	のりについて知ろう	主食 ごはん					米	780		
		主菜 さばの味噌煮	さば 味噌				砂糖		31.2	
		副菜 ほうれん草とツナののり和え	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま	18.9	
		副菜 ごぼう汁	豚肉		にんじん	ごぼう 大根 ねぎ しめじ	里芋	油	2.3	
24 月	1月24日~30日は全国学校給食週間です。	はじまりの給食	主食 セルフおにぎり(ごはん・のり)		のり			米		754
			主菜 (鮭の塩焼き)	鮭						31.3
			副菜 青菜の即席漬け			にんじん 小松菜	キャベツ		ごま	15.8
			副菜 いも煮汁	豚肉		にんじん	ごぼう 白菜 ねぎ しめじ (こんにゃく)	里芋 砂糖		2.3
			その他 ■給食週間デザート				りんご みかん もも	砂糖		
25 火	昭和30年ごろの給食	主食 ごはん					米	843		
		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 砂糖	油	33.4	
		副菜 ハムとキャベツの甘酢和え	ハム			キャベツ	砂糖		17.8	
		副菜 すいとん汁	鶏肉		にんじん 小松菜	大根 ごぼう ねぎ	すいとん(小麦粉)		2.2	
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		924	
		主菜 (☆●ミートソース)	豚肉 大豆		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	砂糖 (ルウ)	油	36.3	
		副菜 ポイルサラダ			アスパラガス フロccoliー にんじん	カリフラワー		卵不使用フレンチドレッシング	34.8	
		その他 ☆Oチーズドッグ	卵	チーズ 脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	油	3.4	
		その他 いちご(生)(2個)				いちご(生)				
27 木	昭和51年米飯給食開始	主食 ごはん					米	906		
		主菜 ポークカレー	豚肉		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) (白いんげん豆)	油	28.4	
		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	砂糖	ごま油	23.8	
		その他 ☆ヨーグルト		ヨーグルト					2.7	
28 金	現代の給食	主食 ごはん					米	766		
		主菜 ●和風ハンバーグ	鶏肉 豚肉 大豆			たまねぎ にんにく しょうが 大根 りんご	砂糖		32.2	
		副菜 小松菜のおひたし			小松菜 にんじん	もやし		ごま	19.7	
		副菜 ●なめことかびょうの味噌汁	豆腐 味噌			かんぴょう ねぎ なめこ			2.6	
31 月	鶏肉について知ろう	主食 ごはん					米	822		
		主菜 ☆鶏肉のクリーム煮	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく マッシュルーム	(ルウ) (白いんげん豆)	油 パター (生クリーム)	26.2	
		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	22.5	
		その他 アセロラゼリー				アセロラ	砂糖		1.9	

【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

栄養士 大島

【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：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満

今月の平均 エネルギー：838kcal たんぱく質：30.9g 脂質：24.8g 食塩相当量：2.7g



※ 実際の摂取量には個人差があります。給食のブログはこちらから