



1月 学校給食献立予定表



令和3年度

矢祭町学校給食センター

日	曜	献立表	献立表	きいろの仲間 体温を保ち、 体を動かす力のもとになる たんぱく質、 炭水化物、 脂肪	あかの仲間 血や肉、骨や歯 をつくるもとになる たんぱく質、 無機質	みどりの仲間 体の調子をを整え、病気をしない 丈夫な体をつくるもとになる ビタミン、 無機質	家で食べて ほしい食品	栄養成分表示				お休みの 学校	
								エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 mg	塩分 g		
11	火	【カミング30】 赤飯 ごま塩 鶏肉のから揚げ 五目なます いももち汁	牛乳	ごはん もち米 あずき でんぶん 米油 炒りごま いももち	鶏肉 昆布 糸かまぼこ	大根 にんじん 枝豆 ゆず 小松菜	ごさかな	724	27.0	23.6	2.48		
								973	32.8	30.5	29.7		
12	水	フルーツパン はんぺんチーズフライ ウインナーと野菜のカレーソテー オニオンスープ	牛乳	フルーツパン 米油	ウインナー 鶏肉 はんぺんチーズフライ	青ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ ほうれん草	いも	741	27.0	29.6	3.31		
								922	33.3	35.2	4.19		
13	木	麦ごはん さばの味噌煮 磯和え 青菜のみそ汁	牛乳	麦ごはん じゃがいも	さばのみそ煮 豆腐 刻みのり 味噌 煮干し粉	ほうれん草 にんじん もやし 白菜 小松菜 ねぎ	くだもの	620	27.6	16.5	2.06		
								731	32.0	18.3	2.43		
14	金	ハッシュドポーク ササミのサラダ ヨーグルト	牛乳	麦ごはん	豚肉 粉チーズ 鶏ささみ ヨーグルト	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ きゅうり 大根 ブロッコリー	まめ	715	26.3	19.0	3.48		
								858	30.7	21.4	4.14		
17	月	ソフト麺 かき揚げ たくあんのみみ漬け 五目うどん汁	牛乳	ソフト麺 米油 かき揚げ 炒りごま	鶏肉 わかめ 油揚げ なんと	にんじん ねぎ ごぼう キャベツ 大根 きゅうり たくあん 干しいたけ	にゅう せいひん	771	32.7	20.5	3.46		
								950	42.3	24.4	4.21		
18	火	【カミング30】 麦ごはん 白身魚の紅葉焼き スタミナ炒め エビ団子汁	牛乳	麦ごはん マヨネーズ	ホキ 豚肉 エビ団子	たまねぎ にんじん キャベツ もやし いら にんにく しょうが ほうれん草 白菜 ねぎ	きのこ	596	27.8	16.5	2.82		
								718	34.5	18.4	3.43		
19	水	【食育の日】 フレンチトースト まごわやさしいサラダ ポトフ	牛乳	食パン グラニュー糖 バター じゃがいも ごまドレッシング	鶏卵 干し切り昆布 ツナ ひよこ豆 豚肉	たまねぎ しめじ いんげん コーン にんじん パセリ にんにく 大根	ごさかな	844	28.7	25.3	2.5		
								950	34.4	26.9	3.1		
20	木	ごはん いわしの梅煮 もやしのひき肉炒め 具だくさん汁	牛乳	ごはん マロニー でんぶん ごま油 じゃがいも	いわしの梅煮 豚肉 厚揚げ ふりかけ	もやし いら にんにく しょうが にんじん 大根 白菜 ねぎ	くだもの	695	32.3	18.9	2.52		
								849	36.8	20.8	2.80		
21	金	ごはん ふりかけ 揚げ出し豆腐のひき肉あんかけ 和風サラダ 麩のみそ汁 りんご	牛乳	ごはん でんぶん 米油 上白糖 白玉麩	豆腐 鶏ひき肉 わかめ	たまねぎ キャベツ にんじん しめじ 小松菜 りんご 九条ネギ	きのこ	975	26.8	13.1	3.10		
								785	30.3	14.1	3.73		
24	月	【学校給食週間 世界を旅しようinタイ王国】 ガパオライス 目玉焼き まめまめサラダ	牛乳	麦ごはん	豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆 ダイスチーズ 目玉焼き	玉ねぎ にんじん ピーマン パプリカ ハーブ にんにく しょうが コーン きゅうり 枝豆	いも	659	31.6	27.1	2.90		
								804	38.0	31.5	3.58		
25	火	【学校給食週間 世界を旅しようin中華人民共和国】 ごはん れんこん焼売 春雨サラダ ワンタンスープ	牛乳	ごはん 春雨 ワンタン	れんこん焼売 いか なんと	にんじん きゅうり もやし 干しいたけ にんじん ねぎ ほうれん草	まめ	630	22.0	16.3	1.77		
								828	28.2	20.7	2.25		
26	水	【学校給食週間 世界を旅しようinアメリカ合衆国】 バーガーパン ハンバーガー用パティ トマトケチャップ キャベツサラダ ポーク&ビーンズ	牛乳	パン 米油 ベーコン	バーガー用パティ 豚肉 大豆	キャベツ 玉ねぎ きゅうり パセリ セロリ トマト	ごさかな	780	34.5	29.9	3.53		
								947	41.2	35.0	4.29		
27	木	【学校給食週間 世界を旅しようinパナマ】 アロス・コン・ポーヨ アヒアコ トゥティーフルティー	牛乳	ごはん カクテルゼリー じゃがいも ニョッキ	鶏肉 鶏ささみ	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ にんじん にんにく コーン ねぎ みかん パナナ 黄桃 パイナップル オレンジジュース	まめ	579	23.1	11	1.7		
								667	26.3	11.6	0.88		
28	金	【学校給食週間 世界を旅しようin日本】 雑穀ごはん 鮭の塩焼き かぶと柚子の甘酢漬け けんちん汁	牛乳	雑穀ごはん 里芋	銀鮭一塩 木綿豆腐	かぶ 大根 ゆず こんにやく ねぎ ごぼう にんじん	にゅう せいひん	582	26.0	14.9	1.8		
								688	30.3	16.4	2.0		
31	月	ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き きのこいりおひたし かきたま汁	牛乳	ごはん ごま油	鶏肉 鶏卵 豆腐	しめじ 白菜 もやし にんじん ほうれん草 たまねぎ	きのこ	551	25.7	13.1	2.7		
								650	30.1	14.3	3.1		
								充足率	104%	104%	112%	134%	
									100%	94%	104%	126%	

☆材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ☆日程変更などで欠食日がある場合があります。各学校の給食欠食予定日をご確認ください。
 ☆栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。
 ☆学校給食摂取基準値に対する充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので、月の平均数値により表示しています。
 たんぱく質摂取基準値：小学校21～33g、中学校27～42g 脂質摂取基準値：学校給食によるエネルギー全体の20%～30%
 ☆今月は、お米、米粉、たまご、にんじん、ねぎ、大根、じゃがいも、玉ねぎ、白菜が矢祭町で作られたものです。
 ☆都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。

はくさい



半分にカットされた白菜を買うと、中央の部分が盛り上がっていることがあります。これは、古い白菜だからではなく、収穫後も成長している証です。実はここが一番甘くおいしいところなので、買ってきただけで、この部分を切って、生で味わって見て下さい。
 芯（生長点）を切り離した後は、葉の栄養分が生長に取られないため鮮度を長く保つことができます。くり抜いた芯のところに、ぬらしたキッチンペーパーを詰めて全体を新聞紙に包んで冷蔵所においておけば1ヶ月は保存ができますよ。

