

令和4年1月分給食予定献立表



神河町学校給食センター (TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生	
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g
11	火	ごはん のむヨーグルト さかなのてんぷら れんこんのきんぴら しらたまごうに	のむヨーグルト ぎゅうにく みそ あぶらあげ とりにく さわら	ごはん ごま さとう あぶらもち こむぎこ でんぷん	にんじん ごぼう れんこん こんにやく はくさい だいこん えだまめ しいたけ あおねぎ	640 (776)	20.1 (24.2)
12	水	こめこパン ぎゅうにゅう とりにくのレモンずやき ブロッコリーのサラダ ドレッシング クリームシチュー りんご	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	こめこパン こむぎこ さとう じゃがいも あぶら マーガリン ドレッシング	にんじん ブロッコリー きゃべつ たまねぎ レモン りんご	680 (826)	25.2 (31.2)
13	木	チキンライス ぎゅうにゅう ハムステーキ ほうれんそうのピーナッツあえ パスタのスープ	ぎゅうにゅう とりにく ハム ぶたにく	ごはん あぶら ピーナッツ マカロニ	にんじん とうもろこし たまねぎ ほうれんそう きゃべつ セロリー	634 (747)	27.6 (31.2)
14	金	ごはん ぎゅうにゅう さばのありまやき いわつねぎのすきやきふうに たまごとわかめのすましじる	ぎゅうにゅう さば ぎゅうにく たまご とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう でんぷん ふ あぶら	にんじん はくさい たまねぎ いわつねぎ えのきだけ こんにやく あおねぎ	646 (747)	32.8 (36.3)
17	月	パン ぎゅうにゅう やきハンバーグ オニオンスープ じゃがいもとハムのマヨネーズソテー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム ベーコン	パン さとう でんぷん じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゃべつ たまねぎ きゃべつ マッシュルーム	667 (817)	26.5 (31.6)
18	火	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくとやさいのいために たこのころもあげ はくさいのおひたし のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく ひらてん やきどうふ たこ かつおぶし のり いか たちうお だいずこ	ごはん じゃがいも さとう あぶら ごま こむぎこ でんぷん	にんじんこんにやく たまねぎ もやし はくさい こまつな	642 (811)	24.8 (30.3)
19	水	ミルクパン(小3~6年先生中) ぎゅうにゅう しっぽうどん やさいのチャンプル ヨーグルトふうムース(幼小) おこめのムース(中)	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ ツナ たまご	ミルクパン うどん あぶら さといも ムース	にんじん だいこん しいたけ きゃべつ もやし あおねぎ	656 (751)	26.6 (31.5)
20	木	ごはん ぎゅうにゅう ホキのいそかあげ きりぼしだいこんのもの ぶたじる	ぎゅうにゅう ホキ あおのり とうふ あぶらあげ ひらてん ぶたにく ちくわ みそ	ごはん てんぷらこ あぶら さとう	にんじん きりぼしだいこん ごぼう だいこんこんにやく あおねぎ	640 (746)	27.8 (31.2)
21	金	チキンカレー ぎゅうにゅう きゃべつとツナのあまずいため おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ ツナ ソーセージ	むぎごはん じゃがいも さとう あぶら ごま ごまあぶら	にんじん たまねぎ にんにく きゃべつ	681 (804)	24.4 (28.1)
24	月	パン ぎゅうにゅう【昭和30年代給食】 くじらにくのたつたあげ ポイルきゃべつ やさいスープ いちごジャム	ぎゅうにゅう くじらにく ぶたにく	パン でんぷん あぶら じゃがいも いちごジャム	にんじん きゃべつ しょうが にんにく たまねぎ セロリー	588 (713)	26.4 (31.7)
25	火	あなごどんぶり ぎゅうにゅう【兵庫県】 やさいのゆずふうみ もちむぎそうめん あわじしまプリン	ぎゅうにゅう あなご のり とりささみ かまぼこ あぶらあげ	ごはん さとう あぶら でんぷん プリン もちむぎそうめん	にんじん きゃべつ もやし ゆず しいたけ あおねぎ	681 (788)	29.2 (33.3)
26	水	ごはん ぎゅうにゅう【北海道】 さけのコーンマヨネーズやき スープカレー マカロニときのこのサラダ ヨーグルト(中学校)	ぎゅうにゅう さけ ツナ いんげんまめ	ごはん マヨネーズ こめこマカロニ ドレッシング じゃがいも	にんじん とうもろこし しめじ たまねぎ エリンギ マッシュルーム さやいんげん	644 (773)	29.5 (34.4)
27	木	ルーローハン ぎゅうにゅう【台湾】 こまつなのソテー ルオポータン	ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご とりにく	ごはん ごまあぶら さとう	にんじん しょうが こまつな きゃべつ にんにく だいこん しめじ しいたけ あおねぎ	665 (789)	29.2 (34.5)
28	金	うめちりごはん ぎゅうにゅう【和歌山県】 まぐろのケチャップあえ すろっぽ ぶたにくのハリハリじる みかん	ぎゅうにゅう まぐろ しらす ひらてん ぶたにく とうふ あぶらあげ	ごはん ごま でんぷん さとう	にんじん しょうが うめ だいこん みずな ひろしまな だいこんぼ きょうな みかん	659 (778)	31.1 (36.6)
31	月	アップルパン ぎゅうにゅう フランクフルトのチリソース いためビーフン ちゅうかふうたまごスープ	ぎゅうにゅう フランクフルト ぶたにく たまご とりにく	パン さとう でんぷん ビーフン あぶら ごまあぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ しいたけ もやし しょうが あおねぎ チンゲンさい	643 (775)	29.8 (34.1)

* 中学校3年生のリクエスト献立には、——を引いています。

* 神河町産の食材には、~~~~~を入れています。

今月の平均 651 (776) 27.4 (32.0)

☆今月の献立より

1月24日~30日は全国学校給食週間です。今年24日(月)から28日(金)にかけて「日本の郷土料理と世界の料理」と題し、いろいろな県や国の料理を献立に取り入れています。楽しみにしててくださいね。

12日(水)・・・寺前小6年2組リクエスト献立

家庭科の授業の中で「給食の献立作成」にチャレンジしました。
「安全でおいしい」「主食・主菜・副菜・汁物がそろっている」「好きな献立」
「旬の食材を取り入れる」などのことを考えて作成しました。

24日(月)・・・昭和30年代給食献立

昭和30年代の給食を再現しています。鯨肉を使った献立です。

26日(水)・・・北海道

北海道が日本一の収穫量を誇る鮭や生産量日本一のとうもろこしを
使っています。
スープカレーは北海道札幌市が発祥です。

27日(木)・・・台湾

ルーローハン台湾のおふくろの味ともいわれ、親しまれている料理です。
豚肉を甘辛いタレで煮込んだ料理で、ごはんにかけて食べます。
ルオポータンは「ルオポー」が「大根」、「タン」は「スープ」の意味です。
台湾では、ルーローハンと一緒に食べることが多いそうです。

28日(金)・・・和歌山県

和歌山県の勝浦漁港はまぐろの水揚げ量日本一です。
また、ハリハリ汁は和歌山県で食べられている「ハリハリ鍋」を汁物にしています。
水菜のシャキシャキとした食感やみずみずしく、ハリのある様子を「ハリハリ」と表現しています。

あけまして
おめでとう
ございます



本年も園児・児童・生徒の健康のため
給食センター職員一同心のもった
安全でおいしい給食をめざして頑張り
ますのでよろしくお願いいたします。

☆お知らせ☆
給食週間の献立により26日(水)は
「ごはん給食」になります。