

令和6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
10	水	クロワッサン(小3~6年先中) ぎゅうにゅう チャンポンめん こまつなまんじゅう ほうれんそうとソーセージのいためもの りんごのゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく なるとまき ソーセージ だいずこ	クロワッサン ちゅうかめん あぶら ごまあぶら でんぶん こむぎこ ゼリー	にんじん たまねぎ きゃべつ もやし あおねぎ ほうれんそう こまつな しろねぎ しょうが	643 (778)	26.0 (32.2)
11	木	ごはん のむヨーグルト さけのおうごんやき れんこんのきんぴら しらたまどうに	のむヨーグルト さけ ぎゅうにく とりにく あぶらあげ みそ	ごはん マヨネーズ ごま あぶら さとう もち (ふ)	にんじん ごぼう れんこん こんにやく えだまめ はくさい だいこん しいたけ あおねぎ	638 (771)	23.8 (29.2)
12	金	チキンカレー ぎゅうにゅう オムレツ きゃべつとツナのあまずソテー	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ たまご ツナ	むぎごはん じゃがいも ごま さとう ごまあぶら あぶら でんぶん オリブゆ	にんじん たまねぎ にんにく トマト きゃべつ とうもろこし	668 (809)	25.1 (29.6)
15	月	くろざとうパン ぎゅうにゅう ぶたにくのケチャップいため あおのりポテト レタスのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり ベーコン	パン でんぶん じゃがいも くろざとう	にんじん たまねぎ レタス マッシュルーム	642 (792)	26.3 (31.8)
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそかあげ だいこんのそぼろに とうふときのこのすまじる ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ぶたミンチ とうふ かまぼこ わかめ (ヨーグルト)	ごはん てんぷらこ あぶら さとう でんぶん	にんじん だいこん しょうが しめじ エリンギ あおねぎ	638 (761)	26.1 (30.8)
17	水	げんりょうこめこパン ぎゅうにゅう フランクフルトのてっばんやき ブロッコリーのサラダ ドレッシング クリームシチュー みかん	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト とりにく	こめこパン さとう あぶら ドレッシング じゃがいも マーガリン こむぎこ	にんじん ブロッコリー きゃべつ たまねぎ みかん	677 (775)	27.3 (30.1)
18	木	チキンピラフ ぎゅうにゅう コロケ きゃべつとピーナッツあえ オニオンスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	ごはん あぶら ピーナッツ じゃがいも こむぎこ パンこ でんぶん	にんじん たまねぎ とうもろこし ほうれんそう きゃべつ マッシュルーム	638 (779)	20.6 (24.5)
19	金	ごはん ぎゅうにゅう いわしのみぞれに こうやどうふのもの かすじる	ぎゅうにゅう いわし こうやどうふ ちくわ たまご ぶたにく あぶらあげ みそ	ごはん さとう でんぶん	にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ えだまめ だいこん ごぼう あおねぎ	655 (771)	29.0 (33.3)
22	月	パン ぎゅうにゅう てりやきハンバーグ マカロニとハムのソテー やさいスープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ハム ぶたにく	パン さとう でんぶん マカロニ あぶら マヨネーズ	にんじん きゃべつ とうもろこし たまねぎ セロリー	639 (783)	27.5 (32.8)
23	火	ごはん ぎゅうにゅう みそおでん たまごやき やさいのゆずふうみ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ちくわ たまご とりささみ	ごはん じゃがいも さとう あぶら でんぶん	にんじん だいこん こんにやく ゆず しょうが きゃべつ もやし	645 (783)	28.6 (34.9)
24	水	1/2パン(小3~6年先中) フォカッチャ ぎゅうにゅう しろみぎかなのアクアパッツァふう イタリアンサラダ ドレッシング こんさいとニョッキのスープ (効:こんさいとマカロニのスープ) マーレード 【イタリア】	ぎゅうにゅう ホキ あさり とりにく ウインナー	パン フォカッチャ こむぎこ オリブゆ さとう ニョッキ じゃがいも ドレッシング マーレード (マカロニ)	にんじん たまねぎ トマト にんにく かぶ きゃべつ きゅうり とうもろこし セロリー	634 (764)	29.1 (33.1)
25	木	ぶたどん ぎゅうにゅう からしあえ じゃがいものみそしる ほっかいどうぎゅうにゅうプリン 【北海道】	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ わかめ みそ	ごはん さとう あぶら じゃがいも プリン	にんじん たまねぎ こんにやく ほうれんそう もやし あおねぎ	644 (756)	25.0 (29.0)
26	金	ジュシー ぎゅうにゅう いかのことうあげ にんじんしりしり もずくじる 【沖縄県】	ぎゅうにゅう ぶたにく こんぶ いか ツナ とうふ かつおぶし かまぼこ もずく	ごはん あぶら でんぶん くろざとう ごま さとう	にんじん しいたけ ごぼう もやし えのきだけ あおねぎ	637 (762)	30.7 (36.1)
29	月	げんりょうこめこパン ぎゅうにゅう とりにくのゆずかおりやき いためもちむぎめん はくしゃくかぼちゃのポタージュ 【兵庫県】	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ちくわ ベーコン なまクリーム	こめこパン こむぎこ さとう もちむぎめん ごまあぶら マーガリン	にんじん たまねぎ ゆず きゃべつ もやし かぼちゃ	671 (828)	28.4 (34.0)
30	火	ごはん ぎゅうにゅう やさいなゲット プルコギ たまごとわかめのスープ 【韓国】	ぎゅうにゅう ぎゅうにく たまご ぶたにく わかめ とうふ さかなすりみ とうにゅう	ごはん はるさめ さとう あぶら でんぶん ごまあぶら こむぎこ	にんじん たまねぎ きゃべつ しいたけ えのきだけ なら あおねぎ	639 (741)	25.7 (28.8)
31	水	パン ぎゅうにゅう さばのマリネ ボイルブロッコリー マヨネーズ とりにくとだいこんのスープ	ぎゅうにゅう さば とりにく	パン こむぎこ さとう マヨネーズ あぶら	にんじん たまねぎ レモン ブロッコリー だいこん しょうが	639 (775)	29.7 (35.7)

* 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	647 (777)	26.8 (31.6)
-------	--------------	----------------

~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(2024年)は24日(水)~30日(火)まで「日本の郷土料理と世界の料理」と題し、昨年度の給食週間のアンケート結果でリクエストの多かった都道府県と外国の料理を献立に取り入れています。楽しみにしてくださいね。

★17日(水)・・・寺前小6年生リクエスト献立

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。「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」などを考えて作成しました。



★24日(水)・・・イタリア

フォカッチャはイタリア語で「火で焼いたもの」という意味で、イタリアでは食事と一緒に食べられているパンです。アクアパッツァは、「アクア」が水、「パッツァ」が暴れるという意味です。イタリアのナポリ地方の漁師が船の上で魚を使ったスープを作った時に鍋が大きく揺れる様子から名付けられた料理です。

★25日(木)・・・北海道

豚丼は、北海道の帯広市が発祥とされる料理です。豚肉を砂糖としょうゆで甘辛く味付けしたタレにからめ、ごはんの上に乗せて食べます。

★26日(金)・・・沖縄県

ジュシーは沖縄県の炊き込みご飯で、豚肉やにんじん、椎茸などの食材を入れて炊き込んでいます。

★29日(月)・・・兵庫県

はくしゃくかぼちゃのポタージュは、神河町の中村営農と神崎小学校5年生の児童と一緒に植え付けや収穫を行った「はくしゃくかぼちゃ」を使用しています。また、神河町産の米粉や野菜、ゆず果汁も献立に取り入れています。

★30日(火)・・・韓国

プルコギの「プル」は火、「コギ」は肉という意味で、牛肉と野菜と一緒に炒めた韓国の定番料理です。

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こ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。

