

1月給食献立表



明和町教育委員会

明和町学校給食会

日	主食 牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる		緑の仲間・ 体の調子を整える		黄の仲間・ 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質	
			魚・肉・卵・ 豆・豆製品	牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他野菜・果物	穀類・いも類・ 砂糖	種類類・油脂		
10 水	華やかごはん 牛乳	ブリの照り焼き 白玉雑煮 紅白なます	ブリ 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	しょうが 白菜 大根	米 三温糖 里芋 白玉だんご	油 ごま	753 kcal 33.6 g	
11 木	小型コッパン 牛乳	ソース焼きそば 抹茶入りシュガービーンズ	大豆 豚肉 イカ	牛乳	人参	もやし キャベツ にんにく	パン 焼きそば麺 グラニュー糖 かたくり粉	油	703 kcal 32.9 g	
12 金	お弁当 牛乳	お好み揚げ 白みそ汁 白菜のレモン和え	イカ 厚揚げ みそ ツナ	牛乳 あおさ粉 かつお節	人参	玉ねぎ キャベツ しょうが 大根 白菜 コーン	米 かたくり粉 小麦粉 三温糖	油	728 kcal 27.8 g	
15 月	ご飯 牛乳	カジキの甘酢炒め コーンクリームサラダ	カジキ 大豆	牛乳	人参 フロコリー	玉ねぎ 大根 コーン キャベツ	米 かたくり粉 三温糖	油 ドレッシング	731 kcal 27.4 g	
16 火	お弁当 牛乳	すき焼き風煮 小松菜とキャベツのごま酢和え	牛肉 焼き豆腐 ツナ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ 白菜 白ネギ キャベツ	米 しらたき 三温糖	ごま	712 kcal 29.2 g	
17 水	ご飯 牛乳	きびなごのかりかりフライ ビーフン炒め いんげんのマヨ和え	きびなごのかりかりフライ 豚肉 さつま揚げ	牛乳	人参 さやいんげん ピーマン	玉ねぎ コーン キャベツ	米 三温糖 ビーフン	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま油	709 kcal 25.3 g	
18 木	★自分で、食パンに具を挟んで、サンドイッチを食べよう!! 初手作りのオニオンリング付きです。 ヘルフサンド食パン 牛乳	ポテ野菜のサラダサンドの具 オニオンリング 肉団子のスープ お米のババロア	肉団子	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン 白菜 白ネギ	パン かたくり粉 小麦粉 ジャが芋 春雨 ババロア	油 ノンエッグ マヨネーズ	713 kcal 22.2 g	
19 金	★国産水産物の活用において、北海道産のホタテをいただきました。手作りでホタテフライにします。お楽しみに〜♪ お弁当 牛乳	ホタテのフライ 大根と里芋のそぼろ煮 カリフラワーのごまドレ和え	ホタテ 豚肉 みそ 炒り卵	牛乳	人参 さやいんげん	玉ねぎ 大根 カリフラワー	米 小麦粉 パン粉 里芋 三温糖	油 ドレッシング	710 kcal 27.9 g	
22 月	★1/22~26まで、明和町の給食週間です★小学校と同一献立になっています。今年は「世界の料理」がテーマになっています。 麦入りご飯 牛乳	ジャンバラヤ コーンチャウダー ポテトフライ	豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	人参 ピーマン トマト パセリ	玉ねぎ 大根 にんにく コーン	米 麦 三温糖 ジャが芋	油 コーンクリーム	882 kcal 29.7 g	
23 火	お弁当 牛乳	ミラノ風カツレツ イタリアンスープ ポテトサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パジル	玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ	米 小麦粉 ジャが芋 マカロニ パン粉	油 ノンエッグ マヨネーズ	725 kcal 29.1 g	
24 水	★地産地消★地元農家さんが作ってくれた野菜を使用しています。(明和町産のひじき・白菜・人参・白ネギ・大台町のえごま) ご飯 牛乳	ひじきのそぼろ炒め 地元野菜のうま煮 えごま和え	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	人参 小松菜 枝豆	白菜 大根 キャベツ しょうが 白ネギ	米 三温糖 マロニー	油 えごま ごま油	700 kcal 29.2 g	
25 木	コッパン 牛乳	サーモンスープ コールスローサラダ メープルシロップ	サケ ハム	牛乳 バター	人参 パセリ	玉ねぎ キャベツ コーン	パン ジャが芋 メープルシロップ	ホワイトソース ノンエッグマ ヨネーズ ドレッシング	701 kcal 30.6 g	
26 金	★セレクトメニューになっています。(事前に、メインとデザートを選んであります。) お弁当 牛乳	エビカツorハムカツ ボイル野菜 冬野菜のみそ汁 米粉ドッグorあまなつゼリー	エビカツ ハムカツ 厚揚げ みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 白菜 白ネギ キャベツ	米 ゼリー 米粉ドッグ	油	879 kcal 27.4 g	
29 月	ご飯 牛乳	ポークカレー ひじきサラダ	豚肉 ハム	牛乳 ひじき チーズ	人参	玉ねぎ きゅうり コーン にんにく	米 ジャが芋 三温糖	油 カレールウ	740 kcal 26.9 g	
30 火	お弁当 牛乳	サバのしょうが煮 さつま汁 ゆかり和え	サバ 油揚げ みそ	牛乳	人参	玉ねぎ ごぼう しょうが キャベツ	米 さつま芋		700 kcal 30.1 g	
31 水	ご飯 牛乳	ちくわの変わり揚げ 高野豆腐の卵とじ キャベツのおかか和え	ちくわ 高野豆腐 卵	牛乳 あおさ粉 かつお節	人参 さやいんげん	玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ	米 小麦粉 天ぷら粉 三温糖 しらたき ジャが芋	油 ごま	764 kcal 31.9 g	
									1ヶ月の平均 エネルギー量	741 kcal
									1ヶ月の平均 たんぱく質量	28.8 g

連絡事項

※献立は都合により変更することがあります。
※火曜と金曜は忘れず、お弁当を持参してください。
☞ ←厨房内で、一から手作業で調理しています。

