

1月給食献立表

今月の給食目標

感謝して食べよう

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
			たんぱく質	無機質	ビタミン(A)	ビタミン(C)	炭水化物	脂質	
10 水	ごはん ぎゅうにゅう	ツナそぼろ こうはくなます しらたまそうに	ツナ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん はくさい しろねぎ	ごはん さんおんとう しらたまだんご さといも		603 kcal 25.4 g
11 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	カレーうどん ごまネースあえ	ぶたにく かまぼこ あぶらあげ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こがたコッペパン うどん ルウ	あぶら ごま ノンエッグ マヨネース	597 kcal 25.1 g
12 金	おべんとう ぎゅうにゅう	かぼちゃひきにくフライ むげんキャベツ しろみそしる	ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん はねぎ	キャベツ だいこん たまねぎ もやし	ごはん さとう パンこ こむぎこ かたくりこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	611 kcal 17.9 g
15 月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ トックスープ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん いら	しょうが にんにく もやし はくさい たまねぎ	ごはん さんおんとう トック	あぶら ごま ごまあぶら	576 kcal 20.8 g
16 火	おべんとう ぎゅうにゅう	しろみざかなのレモンソースかけ ちくぜんに	たら とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	たまねぎ レモン こぼろ ほししいたけ	ごはん かたくりこ さんおんとう こんにゃく	あぶら	579 kcal 17.2 g
17 水	ごはん ぎゅうにゅう	しゅうまい はっぽうさい	ぶたにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが たまねぎ だけのこ はくさい ほししいたけ	ごはん パンこ かたくりこ こむぎこ	あぶら	636 kcal 24.3 g
18 木	ごはん ぎゅうにゅう	いかのあげに はくさいのゆかりあえ ぶたじる	いか ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう	しそ にんじん はねぎ	はくさい たまねぎ だいこん	ごはん かたくりこ さんおんとう こんにゃく	あぶら	592 kcal 25.7 g
19 金	おべんとう ぎゅうにゅう	にくじゃが かいそうサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	たまねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし	ごはん じゃがいも しらたき さんおんとう	あぶら ごまあぶら	598 kcal 22.3 g
学校給食週間が始まります。【1月22日(月)から1月26日(金)】									
◇アメリカの料理◇(ジャンバラヤ・コーンチャウダー)									
22 月	ごはん (むぎいり) ぎゅうにゅう	ジャンバラヤ コーンチャウダー	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく とうもろこし	ごはん さんおんとう じゃがいも ルウ	あぶら	662 kcal 24.6 g
◇イタリアの料理◇(ミラノ風カツレツ・イタリアンスープ)									
23 火	おべんとう ぎゅうにゅう	ミラノふうカツレツ ポテトサラダ イタリアンスープ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	バジル にんじん トマト	きゅうり とうもろこし たまねぎ キャベツ	ごはん パンこ こむぎこ じゃがいも マカロニ	あぶら ノンエッグ マヨネース	625 kcal 25.4 g
◇多気郡の特産品を使った給食◇(明和町のひじき・大台町のえごま・明和町の野菜：にんじん・白菜・白ねぎ)									
24 水	ごはん ぎゅうにゅう	ひじきのそぼろいため えごまあえ じものやさいのうまに	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	えだめめ しょうが キャベツ はくさい だいこん しろねぎ にんにく	ごはん さんおんとう マロニー	あぶら えごま ごまあぶら	592 kcal 24.5 g
◇カナダの料理◇(サーモンスープ・メープルシロップ)									
25 木	コッペパン ぎゅうにゅう	サーモンスープ コールスローサラダ メープルシロップ	さけ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン じゃがいも ルウ メープルシロップ	バター ドレッシング	608 kcal 25.0 g
◇セレクト給食◇(エビカツかハムカツ、米粉ドッグか甘夏ゼリー、それぞれ選びます)									
26 金	おべんとう ぎゅうにゅう	エビカツ か ハムカツ ポイルやさい ふゆやさいのみそしる こめドッグ か あまなつゼリー	えび ハム あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	キャベツ はくさい だいこん	ごはん パンこ かたくりこ こむぎこ こめドッグ あまなつゼリー	あぶら	629 kcal 20.6 g
29 月	ごはん ぎゅうにゅう	バターチキンカレー かんきつふうみのサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも さんおんとう ルウ	あぶら バター ドレッシング	627 kcal 21.4 g
30 火	おべんとう ぎゅうにゅう	アジフライ カレーもやし ごもくじる	あじ とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん はねぎ	もやし たまねぎ こぼろ だいこん しめじ	ごはん こむぎこ パンこ かたくりこ	あぶら	584 kcal 27.1 g
31 水	ごはん ぎゅうにゅう	にくどうふ ツナとキャベツのすのもの	ぶたにく とうふ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい たまねぎ しらねぎ キャベツ きゅうり	ごはん しらたき さんおんとう	あぶら	620 kcal 26.8 g

注) 献立は都合により変更することがあります。