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	
9 木	コッペパン ぎゅうにゅう	ハンバーグケチャップソース キャベツのレモンふうみ コーンスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし レモン	パン パンこ じゃがいも ポタージュ さんおんとう		592 kcal 24.1 g
10 金	ごはん ぎゅうにゅう	だいずとこざかなのあまがらめ こうはくなます ちくぜんに	だいず とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	だいこん ごぼう たけのこ	こめ さといも かたくりこ さんおんとう こんにゃく	あぶら ごま	588 kcal 25.4 g
14 火	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ はるさめスープ	ぶたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん チンゲンサイ	にんにく しょうが もやし たまねぎ	こめ さんおんとう はるさめ	ごまあぶら ごま	573 kcal 21.7 g
15 水	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくとやさいのうまに おかかマヨあえ	とりにく さつまあげ ツナ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが たまねぎ だいこん キャベツ	こめ さんおんとう	あぶら ノンエッグ マヨネーズ	576 kcal 24.7 g
16 木	コッペパン ぎゅうにゅう	さけのレモンソースかけ カレーポトフ	さけ ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ だいこん レモン	パン さんおんとう じゃがいも かたくりこ	あぶら	560 kcal 25.1 g
17 金	ごはん ぎゅうにゅう	マーボーどうふ バンサンスー	とうふ ぶたにく みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり	こめ さんおんとう かたくりこ はるさめ	ごまあぶら	582 kcal 23.8 g
20 月	ごはん ぎゅうにゅう	ちくわのいそべあげ もやしのごまあえ だいこんのみそしる	ちくわ みそ	ぎゅうにゅう あおのり わかめ	にんじん	もやし たまねぎ しめじ だいこん	こめ てんぷらこ さんおんとう	あぶら ごま	573 kcal 20.4 g
21 火	ごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに こんにゃくサラダ	とりにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ キャベツ	こめ こんにゃく じゃがいも さんおんとう かたくりこ	あぶら ノンエッグ マヨネーズ ごま	576 kcal 19.9 g
22 水	ごはん ぎゅうにゅう	ししゃもフライ ボイルブロッコリー すましじる	ししゃも とうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ	こめ パンこ こむぎこ	あぶら	586 kcal 26.6 g
23 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	クリームスープスパゲッティ ごまドレッシングサラダ	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ もやし キャベツ	パン スパゲッティ ホワイトソース	あぶら ドレッシング	570 kcal 21.3 g
学校給食週間が始まります。【1月24日（金）から1月30日（木）】									
◇松阪市の料理◇嬉野大根の煮物・松阪赤菜入りふりかけ									
24 金	ごはん ぎゅうにゅう	あじのたつたあげ うれしのだいこんのにもの まつさかあかないりふりかけ	あじ あつあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん まつさかあかな	たまねぎ だいこん	こめ さんおんとう さといも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	601 kcal 26.2 g
◇四日市市の料理◇とんてき風・にゅうめん									
27 月	ごはん ぎゅうにゅう	とんてきふう ボイルキャベツ にゅうめん	ぶたにく とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにく だいこん しょうが キャベツ ほししいたけ たまねぎ	こめ そうめん さんおんとう	あぶら	583 kcal 25.6 g
◇明和町の料理◇ひじきとごぼうの腸活サラダ・玉城町のさつまいもを使用したカレーシチュー									
28 火	ごはん ぎゅうにゅう	だいずたっぷりカレー ひじきとごぼうのちょうかつサラダ	ぶたにく とりにく だいず	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ キャベツ にんにく ごぼう きゅうり	こめ さつまいも カレールウ さんおんとう	あぶら ごま ノンエッグ マヨネーズ ごまあぶら	592 kcal 20.5 g
◇菰野町の料理◇僧兵汁・明和町の野菜（にんじん・白菜・白ねぎ）									
29 水	ごはん ぎゅうにゅう	さばのにつけ はくさいのゆかりあえ そうへいじる	さば みそ ぶたにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん しそ	しょうが はくさい ごぼう しろねぎ にんにく まこもたけ	こめ さんおんとう さといも		599 kcal 24.1 g
◇セレクト給食◇（メンチカツかクリームコロッケ、ワインゼリーかプリンタルト、それぞれ選びます）									
30 木	コッペパン ぎゅうにゅう	メンチカツ か クリームコロッケ カレーキャベツ ミネストローネ ワインゼリー か プリンタルト	ぶたにく とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう バター	にんじん パセリ トマト	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも ゼリー パンこ こむぎこ タルト	あぶら	639 kcal 21.2 g
31 金	ごはん ぎゅうにゅう	ぶたにくとあつあげのみそいため もやしのスープ	ぶたにく あつあげ みそ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく キャベツ もやし	こめ こんにゃく さんおんとう かたくりこ	あぶら	563 kcal 22.0 g

注）献立は都合により変更することがあります。