

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 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりのゆすかおりあげ キャベツのたくあんあえ こんさいのもの	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	しょうが ゆず キャベツ ごぼう だいこん たけのこ たくあん	こめ こんにやく さんおんとう かたくりこ	あぶら	646 kcal 24.8 g
13 火	ごはん ぎゅうにゅう	ビーフカレーシチュー マカロニサラダ	ぎゅうにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく きゅうり キャベツ	こめ じゃがいも ルウ マカロニ	あぶら ノンエッグマ ヨネース	664 kcal 24.4 g
14 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	じゃがいものそぼろに はくさいとツナのあえもの ワインゼリー	とりにく ちくわ ツナ	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ はくさい	こめ じゃがいも さんおんとう かたくりこ ゼリー	あぶら	621 kcal 23.1 g
15 木	コッペパン ぎゅうにゅう	フランクフルト ポイルキャベツ コーンチャウダー	フランクフル とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ たまねぎ とうもろこし	パン じゃがいも ポターージュ	あぶら	602 kcal 24.5 g
16 金	ごはん ぎゅうにゅう	いかのてんぷら もやしのおかかあえ けんちんじる やさいふりかけ	いか とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう はねぎ ふりかけ	しょうが もやし だいこん ごぼう	こめ てんぷらこ さんおんとう こんにやく さといも	あぶら ごまあぶら	604 kcal 28.1 g
19 月	ごはん ぎゅうにゅう	あつあげとキャベツのあまからみそいため はるさめサラダ	ぶたにく あつあげ ハム みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たけのこ しろねぎ	こめ さんおんとう かたくりこ マロニー	ごまあぶら	629 kcal 25.8 g
20 火	ごはん ぎゅうにゅう	さけフライ カレーもやし だいこんのうまに	さけ とりにく さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	もやし だいこん たまねぎ しょうが	こめ さんおんとう パンこ こむぎこ	あぶら	628 kcal 27.4 g
21 水	ごはん ぎゅうにゅう	ひじきそぼろごはんのぐ そうへいじる とうにゅうプリンタルト	とりにく ぶたにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん はねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ たけのこ とうもろこし にんにく	こめ さんおんとう じゃがいも プリンタルト	あぶら	644 kcal 24.0 g
22 木	コッペパン ぎゅうにゅう	ハンバーグのてりやきソースかけ ガーリックバターポテト ABCコンソメスープ	ぶたにく とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ パセリ	にんにく たまねぎ だいこん	パン マカロニ さんおんとう かたくりこ じゃがいも パンこ	バター あぶら	566 kcal 23.2 g
23 金	ごはん ぎゅうにゅう	さばのソースに はくさいのゆかりあえ こんぶとこうやどうふのもの	さば だいす こおりとうふ さつまあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しそ さやいんげん	しょうが はくさい	こめ さんおんとう		626 kcal 31.7 g
学校給食週間が始まります。【1月24日(土)から1月30日(金)】									
◇沖縄県の料理◇ (タコライス・沖縄そば)									
26 月	ごはん ぎゅうにゅう	タコライスのぐ おきなわそば	とりにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん トマト はねぎ	にんにく たまねぎ	こめ じゃがいも ちゅうかめん さんおんとう	あぶら	641 kcal 28.4 g
◇セレクト給食 北海道の料理◇ (ザンギかえびフライ、みかんゼリーか大内山ヨーグルト、それぞれ選べます)									
27 火	ごはん ぎゅうにゅう	ザンギ か えびフライ かおりあえ たけしろうじる みかんゼリー か おおうちやまヨーグルト	とりにく えび さけ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん はねぎ しそ	しょうが にんにく キャベツ ごぼう はくさい だいこん とうもろこし	こめ ゼリー かたくりこ かたくりこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	623 kcal 27.3 g
◇愛知県の料理◇ (みそおでん)									
28 水	ごはん ぎゅうにゅう	みそおでん キャベツとツナのすのもの	あげボール ちくわ みそ ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん キャベツ とうもろこし	こめ さといも こんにやく さんおんとう	ごま	551 kcal 21.5 g
◇三重県の料理◇ (三重県産のしいらと野菜を使用・ひじきうどんが登場)									
29 木	こがたコッペパン ぎゅうにゅう	しいらのいそべあげ はくさいのあえもの ひじきうどんじる いちごジャム	しいら とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう あおのり ひじき	ほうれんそう にんじん	はくさい たまねぎ しろねぎ	パン ジャム てんぷらこ さんおんとう うどん	あぶら	555 kcal 30.7 g
◇福岡県の料理◇ (鶏すき)									
30 金	ごはん ぎゅうにゅう	とりすき ごまネースあえ	とりにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	たまねぎ ごぼう しろねぎ キャベツ	こめ しらたき さんおんとう	あぶら ごま ノンエッグマ ヨネース	583 kcal 23.5 g

注) 献立は都合により変更することがあります。