

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	種実類・油脂	
お正月メニュー★宮川産のゆず果汁を使用しています。雑煮には白玉団子が入っているので、しっかりと噛んで食べよう。									
9 金	麦入りごはん 牛乳	サワラのゆずみそ焼き 白玉雑煮 紅白なます ふりかけ	サワラ 鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ 大根 白菜 ゆず果汁 ふりかけ	米 麦 白玉だんご 三温糖 里芋	ごま	765 kcal 34.1 g
今回のフライビーンズはおせち料理にちなんで、黒豆入りです。黒豆には、「まめに暮らす」＝健康的に元気に暮らすという願いを込めて、おせち料理に入れます。									
13 火	麦入りごはん 牛乳	八宝菜 黒豆入りフライビーンズ	豚肉 イカ 黒豆 大豆 うずら卵	牛乳 ちりめんじゃこ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 たけのこ 干しいたけ	米 麦 かたくり粉 三温糖	油	771 kcal 34.3 g
14 水	麦入りごはん 牛乳	鶏肉のかみかみごぼろ入り バーグ うずらと野菜の煮物 野菜添え	鶏肉 豚肉 うずら卵 さつま揚げ	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ ごぼう カリフラワー 大根	米 麦 三温糖 パン粉	ノンエッグマ ヨネース	758 kcal 31.5 g
15 木	コッペパン 牛乳	ポークビーンズ イタリアンサラダ あまなつフレッシュ	豚肉 大豆 ハム	牛乳	人参	玉ねぎ にんにく キャベツ コーン	パン ゼリー じゃが芋 三温糖	油 ドレッシング	715 kcal 29.9 g
16 金	麦入りごはん 牛乳	アジの竜田揚げ 手作りふりかけ 嬉野大根の煮物	アジ 厚揚げ かつお節	牛乳 ちりめんじゃこ きざみのり	人参 グリーンピース	玉ねぎ 大根 しょうが	米 麦 三温糖 里芋 かたくり粉	ごま 油	729 kcal 34.0 g
19 月	炊き込みごはん 牛乳	イワシの蒲焼 五目汁 白菜とたくあんのとえ物	イワシ ツナ 鶏肉 高野豆腐 油揚げ	牛乳	人参	玉ねぎ 大根 ごぼう 白ネギ 白菜 たくあん 干しいたけ	米 麦 三温糖 かたくり粉	油 ごま	768 kcal 35.1 g
皆の大好きなカレー。今回は、なんと・・・牛肉カレーをたくさん食べてね！！									
20 火	麦入りごはん 牛乳	ビーフカレー 大豆サラダ	牛肉 大豆	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく	米 麦 じゃが芋	油 カレールウ ノンエッグマ ヨネース	775 kcal 28.8 g
21 水	麦入りごはん 牛乳	ぶりキャベツカツ しらたきのきんぴら 菜種和え	炒り卵 豚肉 さつま揚げ ぶり	牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ ごぼう	米 麦 三温糖 しらたき パン粉 小麦粉	油 ごま ノンエッグマ ヨネース ごま油	814 kcal 27.7 g
22 木	小型コッペパン 牛乳	クリームスパゲティ さつま芋の和風サラダ 米粉パバロア	鶏肉 かつお節	牛乳 バター	人参	玉ねぎ セロリー 白菜 きゅうり	パン スパゲティ パバロア さつま芋 三温糖	油 ごま ホワイトソース	798 kcal 28.5 g
23 金	麦入りごはん 牛乳	サバの塩焼き 芋煮汁 白菜の酢の物	サバ 鶏肉 牛肉	牛乳	人参	玉ねぎ コーン 白菜 大根 しめじ 白ネギ	米 麦 里芋 こんにゃく 三温糖		713 kcal 35.6 g
★全国学校給食週間です（1月24日～30日）★今年は、日本の郷土料理が登場します。詳しくは、クラスに貼ってある資料を見て下さい。									
1日目は、沖縄県の郷土料理です。タコライスと沖縄そばは、給食風に美味しくアレンジしています。									
26 月	麦入りごはん 牛乳	タコライスの具 沖縄そば	鶏肉 豚肉 かまぼこ	牛乳	人参 ねぎ さやいんげん トマト	玉ねぎ にんにく	米 麦 三温糖 じゃが芋 中華麺	油	773 kcal 31.5 g
2日目は、北海道の郷土料理＆セレクト給食です。ザンギとは、北海道の味付きのからあげで、だけしろう汁は北海道の名づけ親「松浦武四郎」にちなんで付けられました。									
27 火	麦入りごはん 牛乳	エビフライorザンギ かおり和え だけしろう汁 みかんゼリーor 大内山ヨーグルト	エビ 鶏肉 みそ	牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ	玉ねぎ しょうが にんにく キャベツ ごぼう 白菜 コーン 大根	米 麦 酒かす 小麦粉 ゼリー かたくり粉 じゃが芋	油 ごま油	855 kcal 35.0 g ※ザンギ・大内山ヨーグルトの場合
3日目は、愛知県の郷土料理です。八丁みそが有名ですが、給食では赤みそをしています。とっても美味しく、寒い時期にぴったりです！									
28 水	麦入りごはん 牛乳	みそおでん キャベツとツナの酢の物	みそ ちくわ うずら卵 ツナ	牛乳	人参 小松菜	キャベツ コーン 大根	米 麦 里芋 三温糖 板こんにゃく	ごま	722 kcal 28.4 g
4日目は、三重県の郷土料理です。皆が住んでいる明和町の特産品のひじきうどんや三重県産の野菜（白菜・白ネギ・人参）やシイラを使用しています。									
29 木	小型コッペパン 牛乳	シイラの磯辺揚げ 白菜の和え物 ひじきうどん汁 いちごジャム	シイラ ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳 あおさ粉	人参	玉ねぎ 白菜 白ネギ	パン 三温糖 ひじきうどん てんぷら粉 ジャム	油	700 kcal 37.6 g
5日目は、福岡県の郷土料理です。鶏肉のすき焼きで、鶏肉とごぼう、白菜、玉ねぎなど季節の野菜を調味料で煮込んだ料理です。									
30 金	麦入りごはん 牛乳	鶏すき ごまネズ和え	鶏肉 ハム 焼き豆腐	牛乳	人参 ほうれん草	玉ねぎ ごぼう 白ネギ キャベツ	米 麦 三温糖 しらたき	油 ごま ノンエッグマ ヨネース	724 kcal 28.2 g

連絡事項

※献立は都合により変更することがあります。
※明和町のホームページに小中学校の給食の写真が掲載されています。
お時間のある方は、ぜひご覧ください。

