



1 月分 予定献立表

中学校用

○村田町学校給食センター○

今月の給食目標

感謝して食べよう

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g 塩分 g
				主食	おかず	赤色の食品 (体の組織をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)	
12	水			きなこ揚げパン	ミートボール (2個) イタリアンサラダ ポトフ オレンジ	きなこ ぶたにく とりにく ハム ベーコン	たまねぎ えだまめ パプリカ コーン きゅうり ブロッコリー セロリー にんじん だいこん キャベツ バセリ オレンジ	パン サラダあぶら さとう パンこ かたくりこ ドレッシング じゃがいも	841 30.4 35.3 3.8
13	木			ごはん	サケのオニオンソースかけ れんこんのきんぴら 白玉雑煮 だいたいムース	サケ さつまあげ とりにく こおりとうふ とうりゅう	たまねぎ パプリカ にんにく しょうが れんこん にんじん こんにゃく えだまめ だいこん ごぼう せり すいき しいたけ だいたい	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら こま しらたまもち	860 34.5 21.4 2.1
14	金			(麦ごはん)	豚丼 パナナ じゃがいものそぼろ煮 白菜としめじのみそ汁	ぶたにく とりにく あぶらあげ とうふ みそ	たまねぎ こんにゃく さやいんげん しょうが にんじん グリンピース はくさい しめじ ねぎ パナナ	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	810 34.6 17.9 2.2
17	月			ごはん	かに玉の甘酢あんかけ ひじきの中華サラダ ジャージャー豆腐 角チーズ	たまご かにかまぼこ ひじき ハム ぶたにく なまあげ みそ チーズ	ねぎ キャベツ コーン にんじん たけのこ しいたけ いら にんにく しょうが	こめ さとう かたくりこ サラダあぶら ドレッシング	876 37.3 30.9 3.7
18	火			ごはん	カツオのオーロラソースかけ 海そうとかにかまの和え物 いものこ汁	カツオ みそ わかめ こんぶ かんてん つのまた かにかまぼこ きゅうり	きゅうり コーン キャベツ にんじん だいこん ごぼう ねぎ まいたけ こんにゃく しょうが	こめ かたくりこ さとう サラダあぶら ドレッシング こま さといも	793 37.0 18.8 3.0
19	水		みやぎ水産の日	今月の魚はタラ! 米粉パン ブルーベリージャム	タラのマヨネーズ焼き ブロッコリーとツナのサラダ コロコロ野菜のクリームスープ いちご (2個)	タラ ツナ ベーコン だいず スキムミルク	たまねぎ エリンギ バセリ きゅうり ブロッコリー カリフラワー パプリカ セロリー だいこん にんじん はくさい ゆきな いちご	パン こめこ ジャム パンこ マヨネーズ じゃがいも バター ベジマメルソース	819 43.3 34.1 3.2
20	木			(麦ごはん)	ポークカレー チョップドサラダ キウイフルーツ	ぶたにく スキムミルク ハム	たまねぎ にんじん グリンピース しょうが にんにく キャベツ かぶ ブロッコリー れんこん キウイフルーツ	こめ むぎ じゃがいも カレールウ サラダあぶら きつまいも グルテン アーモンド オリブ油 さとう	814 27.2 20.9 2.5
21	金	一中2年		(ごはん)	ピピンバ (焼き肉・ナムル) みそ野菜スープ パイナップル	ぶたにく とりにく みそ	ほうれんそう にんじん だいずもやし だいこん にんにく しょうが いら たまねぎ ねぎ コーン パイナップル	こめ サラダあぶら さとう こま じゃがいも	796 37.0 18.5 2.9

学校給食週間です!

1月24日~30日は「全国学校給食週間」です。給食センターでは、1月24日~28日に給食週間メニューとして「日本全国! 味めぐり」を実施します。初めて食べる料理もあるかもしれませんが、どれも各県自慢の料理です。お楽しみに!

- ☆1月24日(月) 京都 → 「衣笠丼」は京都発祥の料理で、甘辛く炊いた油揚げと青ねぎを使った卵とじ丼です。京都の伝統野菜「京菜」を使ったサラダと、京都のお寺でふるまわれるかぶが入った「お講汁」というみそ汁を組み合わせています。
- ☆1月25日(火) 宮崎 → 「チキン南蛮」は宮崎県延岡市発祥の料理です。また「八杯汁」は宮崎県の郷土料理で、縦長に切った豆腐を使った汁物です。宮崎県の特産品「切干大根」と「日向夏」も登場します。
- ☆1月26日(水) 熊本 → 「太平燕(タイビーエン)」は明治時代に中国人によって熊本に伝えられ、今では熊本の中華料理店や家庭でも定番の一品です。めん料理のように食べる、貝だくさんの春雨スープです。「ひごすり」は熊本県の郷土料理で、甘辛いみそ味の炒り煮です。
- ☆1月27日(木) 東京 → 「深川飯」はアサリを使った炊き込みご飯で、昔、深川浦と呼ばれていた江戸の南方でとれたアサリを使って作られたのが始まりです。東京生まれの野菜「小松菜」の和え物、相撲部屋の鍋料理としては定番の「ちゃんこ」も登場します。
- ☆1月28日(金) 沖縄 → 沖縄発祥の「タコライス」は、ピリ辛に味付けした「タコミート」と、チーズと野菜をご飯に乗せて食べる料理です。沖縄県産の「もずく」を使ったスープ、沖縄の揚げ菓子「サーターアングァー」も登場します。

日	曜	給食週間メニュー	献立名	使用する主な材料	栄養価	
24	月	京都	(麦ごはん) 衣笠丼 京菜の和風サラダ お講汁 ヨーグルト	あぶらあげ たまご かにかまぼこ なまあげ みそ ヨーグルト	848 35.3 26.8 2.6	
25	火	宮崎	ごはん チキン南蛮 (タルタルソース) 切干大根の炒り煮 八杯汁 日向夏	とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ なた だいずもやし さやいんげん えのきたけ こねぎ しょうが にんにく ひゅうがなつ	810 32.9 24.2 2.7	
26	水	熊本	ごはん ギョウザ (3個) ひごすり タイビーエン みかん	ぶたにく とりにく みそ いか えび かまぼこ うずらたまご	870 33.4 24.6 2.3	
27	木	東京	深川飯 ホッケの塩焼き 小松菜のごま和え 塩ちゃんこ	アサリ ホッケ あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ	827 41.8 25.6 4.0	
28	金	沖縄	(ごはん) タコライス (タコミート・チーズサラダ) もずく入りたまごスープ サーターアングァー (2個)	ぶたにく きゅうり だいず チーズ たまご もずく	881 38.6 26.3 2.9	
31	月	二中リクエスト給食	キムカルチャーハン とり肉のレモンソースかけ アメリカンサラダ ワンタンスープ	ぶたにく たまご とりにく ハム	825 34.3 27.6 3.1	
月平均栄養価		エネルギー: 834kcal		たんぱく質: 35.5g	脂質: 25.2g	塩分: 2.9g

*都合により献立・材料を変更する場合があります。

* マークがある18日~21日は「地場産品給食の日」です。
材料の太字は町内産です。



丈夫な歯をつくろう!
「カルシウムたっぷりメニュー」



よくかんで食べよう!
「かみかみメニュー」