



# 1月分 よていこんだてひょう

小学校用

○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 あかいろ しょくひん からだをつくる	緑色の食品 みどりいろ しょくひん からだをこほす	黄色の食品 きいろ しょくひん からだをこほす	
12	水			きなこ あげパン	ミートボール (2こ) 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	695 26.3 30.8 3.1
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 しらたまそうに だいたいムース	サケ さつまあげ とりにく こおろ豆腐 どうにゅう	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	684 26.9 18.7 1.9
14	金			(むぎごはん)	ぶたどん バナナ じゃがいものそばろに はくさいとしめじのみそしる	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 バナナ	こめ むぎ サラダあぶら さとう じゃがいも かたくりこ	633 29.1 16.4 1.7
17	月			ごはん	かにたまのあますあんかけ ひじきのちゅうかサラダ ジャージャー豆腐	たまご かにかまぼこ ひじき ハム ぶたにく なまあげ みそ	ねぎ キャベツ コーン にんじん だけのこ 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	666 28.6 23.6 3.0
18	火			ごはん	カツオのオーロラソースかけ かいそうとかにかまのあえもの いものこじる	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 きゅうにく	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	620 29.7 16.5 2.3
19	水		みやぎ 水産の日	今月の魚は タラ!	タラのマヨネーズやき ブロッコリーとツナのサラダ コロコロやさいのクリームスープ いちご (2こ)	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	615 31.7 25.8 2.3
20	木			(むぎごはん)	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 グルトン アーモンド オリブ油 さとう	653 23.0 18.7 2.0
21	金			(ごはん)	ピピンバ (やきにく・ナムル) みそやさいスープ 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	624 30.3 16.3 2.3

## 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 → 「衣笠井」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。「ひこすり」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。

24	月		給食週間 メニュー きょうと 京都	(むぎごはん)	きぬがさどん きょうなのわふうサラダ おこうじる 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	たまねぎ えのきたけ こねぎ だいこん きょうな パプリカ かぶ にんじん はくさい ねぎ	こめ むぎ かたくりこ さとう ドレッシング	691 30.3 23.7 2.1		
25	火		みやぎ 宮崎	ごはん	チキンなんばん (タルタルソース) きりほしだいこんのいりに はちはいじる ひゅうがなつ ギョウザ (2こ)	とりにく さつまあげ とうふ あぶらあげ なた とうふ	きりほしだいこん こんにゃく にんじん しいたけ 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	こめ てんぷらこ サラダあぶら タルタルソース さとう かたくりこ	624 25.9 20.1 2.3		
26	水		くまもと 熊本	ごはん	ひこすり 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 うすらたまご	キャベツ いら だけのこ たまねぎ しめじ にんにく しょうが もやし にんじん ねぎ はくさい さやえんどう きくらげ みかん	こめ こむぎこ サラダあぶら さとう かたくりこ はるさめ	663 26.8 19.9 1.7		
27	木		とうきょう 東京	ふかがわめし	ホッケのしおやき こまつなごまあえ しおちゃんこ	アサリ ホッケ あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ	にんじん ごぼう しいたけ こねぎ こまつな もやし たまねぎ キャベツ にんじん ねぎ まいたけ しめじ いら にんにく しょうが	こめ もちこめ サラダあぶら さとう こま かたくりこ	622 34.3 22.6 3.0		
28	金		沖縄	(ごはん)	タコライス (タコミート・チーズサラダ) もずくいりたまごスープ サーターアングァー (2こ)	ぶたにく きゅうにく だいず チーズ たまご もずく	にんじん たまねぎ ピーマン にんにく トマト キャベツ はくさい にんじん	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ こむぎこ	705 32.6 23.0 2.6		
31	月		ちゅうがく 二中 リクエスト給食	キムカル チャーハン	とりにく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	たまねぎ にんじん ねぎ いら はくさい にんにく しょうが レモン キャベツ きゅうり コーン もやし チンゲンサイ	こめ サラダあぶら さとう かたくりこ じゃがいも ワンタン	612 26.9 21.1 2.7		
月平均栄養価				エネルギー: 651kcal		たんぱく質: 28.8g		脂質: 21.2g		塩分: 2.4g	

\*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。



丈夫な歯をつくらう!  
「カルシウムたっぷり  
メニュー」



よくかんで食べよう!  
「かみがみメニュー」