令和5年度

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 主食	献立名 おかず	使用する主な材料 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）	栄養価 エネルギー kcal / たんぱく質 g / 脂質 g / 塩分 g
10	水			ハニートースト	ケチャップウインナー（3個） 花野菜サラダ 白菜のクリーム煮	ウインナー ツナ ベーコン スキムミルク なまクリーム	ブロッコリー カリフラワー きゅうり はくさい チンゲンサイ たまねぎ にんじん しめじ	パン マーガリン さとう はちみつ ドレッシング バター ベシャメルルウ	909 30.4 44.8 3.5
11	木			ごはん	サバの竜田揚げ れんこんのきんぴら 白玉雑煮 みかん	サバ さつまあげ とりにく こおりとうふ なると	れんこん にんじん えだまめ こんにゃく だいこん ごぼう せり **ずいき** しいたけ しょうが みかん	**こめ** さとう サラダあぶら ごま しらたまもち かたくりこ	920 31.3 32.3 2.7
12	金			カラフルピラフ	牛肉コロッケ（ソース） マカロニサラダ チキンと豆のトマトスープ	ウインナー ぎゅうにく ハム とりにく だいず インゲンまめ ひよこまめ	にんじん ピーマン パプリカ たまねぎ マッシュルーム コーン キャベツ きゅうり トマト にんにく レモン	**こめ** バター じゃがいも さとう パンこ サラダあぶら マカロニ マヨネーズ オリーブゆ	846 26.4 26.9 4.6
15	月			ごはん	カレイのフライ（ソース） 豚肉とキャベツのみそ炒め かきたま汁	カレイ ぶたにく **みそ** とうふ たまご	たけのこ キャベツ パプリカ ほうれんそう えのきたけ にんじん たまねぎ しいたけ にんにく しょうが	**こめ** パンこ サラダあぶら さとう かたくりこ こむぎこ	794 36.6 23.6 2.5
16	火			（麦ごはん）	豚丼 小松菜のごま和え 厚揚げのみそ汁 オレンジ	ぶたにく ちくわ あつあげ **みそ**	たまねぎ さやいんげん こんにゃく こまつな もやし にんじん **だいこん** **ねぎ** しめじ しょうが オレンジ	**こめ** むぎ ごま さとう **じゃがいも** サラダあぶら	773 36.2 21.0 2.8
17	水		今月の魚はタラ！	米粉パン いちごジャム	タラのオニオンソースかけ ツナポテトサラダ 冬野菜のたまごスープ	タラ ツナ たまご ウインナー	たまねぎ コーン きゅうり にんじん **はくさい** かぶ こまつな にんにく しょうが	こめこ パン ジャム かたくりこ サラダあぶら さとう **じゃがいも** マヨネーズ	814 40.8 33.9 4.3
18	木			（麦ごはん）	ポークカレー イタリアンサラダ りんご	ぶたにく スキムミルク チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース えだまめ パプリカ コーン ブロッコリー きゅうり にんにく しょうが りんご	**こめ** むぎ サラダあぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	831 29.6 22.6 2.6
19	金			ごはん	ショウロンポウ（2個） 寒天入りもやしの中華和え 八宝菜	ぶたにく ハム かんてん エビ イカ うずらたまご	キャベツ たまねぎ もやし きゅうり にんじん たけのこ はくさい しいたけ チンゲンサイ	**こめ** はるさめ こむぎこ ごま さとう サラダあぶら かたくりこ	790 30.5 24.4 2.9
22	月			ごはん	春巻き バンサンスー 肉団子の中華スープ	ぶたにく ハム たまご とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし はくさい しいたけ ねぎ チンゲンサイ しょうが	**こめ** こむぎこ はるさめ サラダあぶら さとう	820 22.3 17.9 2.2

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23日～29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２３日（火）**北海道** → **「サケざんぎ」**は、サケのから揚げのことで、北海道ではから揚げのことを「ざんぎ」と呼びます。「**道産子汁**」の「道産子」とは、「北海道で生まれたもの」を意味します。広大な北海道の地でとれる食材をたくさん使った汁物です。

☆1月２４日（水）**長 崎** → **「佐世保バーガー」**は、長崎県佐世保市のご当地グルメです。手作りにこだわり、注文を受けてから作るのが特徴です。給食では、パンにハンバーグ、スライスチーズ、キャベツサラダをはさんで食べてください。長崎県の特産品の「**みかん**」もついています。

☆1月２５日（木）**山 口** → **「チキンチキンごぼう」**は、学校給食から県内全域に広まった山口県のソウルフードです。とり肉とごぼうが甘辛いタレでからめてあります。「けんちょう」は、大根とにんじん、とうふなどの煮物ですが、「**けんちょう汁**」として汁物でも食べるそうです。

☆1月２６日（金）**佐 賀** → **「シシリアンライス」**は、昭和50年頃から食べられるようになった佐賀市のご当地グルメです。ごはんの上に、野菜と甘辛く炒めたお肉を盛り合わせ、マヨネーズをかけて食べる料理です。

☆1月２９日（月）**新 潟** → **「タレかつ」**は、揚げたてのとんかつをしょうゆベースのタレにくぐらせる、新潟県のご当地グルメです。「**のっぺい汁**」は、季節の野菜やとり肉などをだし汁で煮て、とろみをつけた汁物です。

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名 主食	献立名 おかず	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価
23	火		**給食週間メニュー** 北海道	ごはん	サケざんぎ 野菜のごま酢和え 道産子汁（どさんこじる）	サケ あぶらあげ ぶたにく **みそ**	きゅうり もやし にんじん コーン キャベツ ねぎ にんにく しょうが	**こめ** さとう かたくりこ サラダあぶら ごま じゃがいも	796 35.2 22.4 2.4
24	水		長崎	セルフ 佐世保バーガー（丸パン）	（ハンバーグ・チーズ ・キャベツサラダ） ふわふわたまごスープ みかん	ぶたにく とりにく ハム ベーコン たまご チーズ	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり コーン にんじん ほうれんそう レモン みかん	パン さとう デミグラスルウ サラダあぶら パンこ	874 37.2 37.4 4.7
25	木		山口	ごはん	チキンチキンごぼう ひじきの炒り煮 けんちょう汁	とりにく あぶらあげ ひじき だいず とうふ	ごぼう えだまめ にんじん こんにゃく だいこん ねぎ	**こめ** かたくりこ さとう サラダあぶら	792 33.0 24.1 2.1
26	金		佐賀	（ごはん）	シシリアンライス（焼き肉・サラダ ・マヨネーズ） ビーフンスープ バナナ	ぶたにく あつあげ ハム	たまねぎ キャベツ パプリカ コーン にんじん にら はくさい メンマ しいたけ にんにく しょうが バナナ	**こめ** サラダあぶら さとう マヨネーズ ビーフン ごま	844 35.1 24.4 2.4
29	月		新潟	ごはん	タレかつ 海そうとシラスの和え物 のっぺい汁	ぶたにく シラス わかめ みる つのまた とりにく とうふ あぶらあげ	きゅうり コーン キャベツ だいこん にんじん	**こめ** てんぷらこ パンこ サラダあぶら さとう ごま ドレッシング かたくりこ	821 36.4 22.7 2.6
30	火	**一中3年 二中3年**		わかめごはん	とりからあげ ブロッコリーサラダ カニかまとたまごのすまし汁	わかめ とりにく ハム カニかまぼこ とうふ たまご	ブロッコリー きゅうり コーン たまねぎ ねぎ にんにく 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 ごま	815 35.2 26.8 3.6
31	水			バターロールパン	ベーコン入りたまご焼き キャベツときゅうりのレモン和え クリームシチュー	ベーコン たまご チーズ ハム とりにく スキムミルク だいず なまクリーム	たまねぎ えだまめ キャベツ きゅうり パプリカ にんじん ブロッコリー にんにく	パン サラダあぶら バター さとう ドレッシング じゃがいも ベシャメルルウ	898 37.8 39.5 3.3
月平均栄養価				エネルギー：834kcal	たんぱく質：33.4ｇ	脂質：27.8ｇ	塩分：3.1ｇ		

※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16日、17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」

イラスト出典元『家庭とつながる！新食育ブック①～⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社
『たよりになるね！食育ブック①～⑤』小川万紀子監修 少年写真新聞社