平成30年度

1月学校給食献立表

鹿町江迎学校給食センター

日	ようび	こんだてめい	食品名と働き 血や肉になるもの(赤) 1群・たんぱく質	2群・無機質	体の調子を整えるもの(緑) 3群・カロテン	4群・ビタミンC	熱や力になるもの(黄) 5群・炭水化物	6群・脂質	小学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g	中学校 エネルギー kcal / たんぱく質 g
8	火	くろざとうパン マカロニのクリームに ごぼうサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ　とうもろこし えだまめ　グリンピース ごぼう	くろざとうパン じゃがいも マカロニ さとう	あぶら ごま	624 24.7	782 30.3
9	水	ごはん　ぐぞうに ぶりのてりやき だいこんなます	ぶり かまぼこ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん　はくさい しいたけ　ごぼう しょうが	こめ もち さとう でんぷん	あぶら	668 26.7	823 32.0
10	木	コッペパン　ちゃんぽん だいがくまめ	ぶたにく いか かまぼこ だいず てんぷら	ぎゅうにゅう にぼし	にんじん　ねぎ	キャベツ　たまねぎ もやし　きくらげ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ ちゃんぽんめん さつまいも さとう	あぶら	657 28.0	814 34.2
11	金	ごはん　まーぼーどうふ もやしときゅうりのナムル みかん	とうふ ぶたひきにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	みかん　たまねぎ もやし　きゅうり エリンギ	こめ でんぷん さとう	ごまあぶら	614 23.4	749 28.3
15	火	くろざとうパン じゃがいものベーコンに ビーンズサラダ　バナナ	ベーコン ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ	ぎゅうにゅう	にんじん　アスパラガス	バナナ　たまねぎ きゅうり　ﾏｯｼｭﾙｰﾑ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	じゃがいも くろざとうパン さとう	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ あぶら	641 21.5	707 23.6
16	水	ごはん　はるさめスープ チンジャオロースー	ぎゅうにく ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ　にんじん ピーマン　あかピーマン	たまねぎ　たけのこ きくらげ　しょうが	こめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	611 25.0	765 30.1
17	木	コッペパン　イタリアンスープ ペンネのミートソース	たまご ぶたにく ﾍﾞｰｺﾝ ﾐｯｸｽﾋﾞｰﾝｽﾞ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん　ほうれんそう トマト	たまねぎ　とうもろこし しめじ	ｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ ペンネ パンこ さとう	あぶら	631 26.6	693 29.5
18	金	ごはん　カレーにくじゃが ふんわりやさいあげ　ごまずあえ	やさいあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん	たまねぎ　もやし キャベツ	じゃがいも こめ さとう	ごま あぶら	710 20.9	900 25.5
21	月	ごはん　ちくぜんに ひょっつるのすのもの りんご	あつあげ とりにく てんぷら たまご	ぎゅうにゅう ひょっつる	にんじん　いんげん	りんご　こんにゃく きゅうり　ごぼう れんこん　しいたけ	こめ さといも はるさめ さとう	ごま	660 24.2	804 28.9
22	火	しょくパン とうもろこしのスープ じゃがチーズ　こくとうビーンズ	ぶたにく ﾍﾞｰｺﾝ	ぎゅうにゅう ﾁｰｽﾞ	にんじん　ほうれんそう パセリ	たまねぎ　とうもろこし	しょくﾊﾟﾝ じゃがいも こくとうビーンズ	ｵﾘｰﾌﾞｵｲﾙ	614 25.4	749 30.0
23	水	ごはん　けんちんじる さばのみそに　きゅうり	さば とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	きゅうり　たまねぎ ごぼう　しいたけ	こめ さといも	あぶら	646 24.3	777 27.4
24	木	ごはん　とりごぼうじる くじらのオーロラソース あまずキャベツ	くじら とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ	キャベツ　ごぼう こんにゃく　たまねぎ しめじ　しょうが	こめ でんぷん さとう	あぶら	624 29.1	781 35.3
25	金	むぎごはん　みそしる さけのしおやき ほうれんそうのおひたし たくあん	さけ とうふ みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう　かぼちゃ にんじん　ねぎ	たまねぎ　だいこん	こめ むぎ さとう	あぶら	608 27.7	744 31.1
28	月	ししカレー（むぎごはん） アーモンドあえ フルーツムース	いのししにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　キャベツ もやし　グリンピース りんご	こめ じゃがいも ムース むぎ	ｶﾚｰﾙｳ ｱｰﾓﾝﾄﾞ あぶら	709 20.6	838 23.8
29	火	みかんパン　ヒカド たまごやき ひじきサラダ	たまごやき ぶたにく まぐろ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん　ねぎ	きゅうり　だいこん とうもろこし　しいたけ	みかんパン さつまいも さとう でんぷん	ごまあぶら	538 23.9	568 25.5
30	水	くろだいずごはん　かきたまじる アジのなんばんづけ　ゆかりあえ	あじ たまご かまぼこ くろだいず	ぎゅうにゅう	にんじん　かおり	きゅうり　たまねぎ しいたけ　えだまめ	こめ さとう	あぶら	674 30.8	805 34.8
31	木	ごはん　やさいわん こくさんどりとこんさいの ひらつくね うらかみそぼろ	つくね とりにく てんぷら ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう　にんじん	だいこん　はくさい こんにゃく　ごぼう もやし　しめじ しいたけ	こめ さとう	ごま あぶら	643 26.1	804 31.5
								平均栄養価	640 23.8	771 27.9

地元でとれた食材や献立には、下線を引いています。　※都合により献立を変更する場合があります

【今月の献立について】

9日（水）・・・お正月のメニューです。「具雑煮」はお正月に食べる島原の郷土料理です。

＊24～30日は全国学校給食週間です。期間中は、地場産物や郷土料理を献立に多く取り入れています。

24日（木）・・・昔から長崎の食文化と深く関わってきたくじらを使った「くじらのオーロラソース」です。

25日（金）・・・昔の給食を知るということで「麦ごはん、みそしる、さけのしおやき、おひたし、たくあん」にしました。

28日（月）・・・江迎町の特産品である猪肉を使った「ししカレー」です。

29日（火）・・・長崎のみかんを使った「みかんパン」と長崎県の郷土料理「ヒカド」です。

30日（水）・・・江迎でとれた黒大豆、黒米、もち米を使った「黒大豆ごはん」と鹿町の亀井養鶏所の卵を使った「かきたま汁」です。