1月学校給食献立表系



毎町江辺学校給食センター

	L			_		食	品名と自	<u>▼ </u>			小学校	中学校
	ようび		こんだてめい				<u>。 </u>		熱や力になるもの(黄)		エネルギー kcal	エネルギー kcal
			C10/C (8501	1群・たんぱく質	2群・無機質	3群・カロテン	4群・ビ	ションC	5群・炭水化物	6群・脂質	たんぱく質 g	たんぱく! g
8	金		ごはん ななくさじる ぶりのあげに こうはくなきす	ぶり とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	だいこん はくさい おろししょうが	かぶ しいたけ	こめ さとう こむぎこ	あぶら	622	757
				オムレツ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ	きゅうり	でんぷん じゃがいも	あぶら	25.0 661	28.3 847
12	火	## X	パインパン <u>じゃがいものベーコンに</u> チーズオムレツ ツナサラダ(ツナ)	ツナ ベーコン	チーズ	いんげん ブロッコリー	マッシュルーム	レモン	パインパン さとう		25.0	31.3
13	水		ごはん さつまじる さばのしおやき ほうれんそうのごまあえ	さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう ねぎ にんじん	だいこん もやし おろししょうが	ごぼう こんにゃく	こめ さつまいも さとう	ごま あぶら	659	853
		0.0		あぶらあげ	ぎょるにょる	にんじん	みかん	たまれず		セ . かた	27.7	33,8
14	木		すくなめごはん ふりかけ にくうどん だいずといいこのつくだに みかん	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう <u>いいこ</u> わかめ	ねぎ	みかん おろししょうが	たまねぎ	ユめ うどん さとう	あぶら ごま	642 28.1	780 34.5
		,=¬.	てまきごはん (ごはん・ てまきのり・	だいず なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり	たまねぎ	ふりかけ こめ	あぶら	589	745
15	金	#38	ミンチなっとう・しおもみきゅうり) はるさめじる	とうふ ぎゅうにく ぶたにく	のり	ねぎ	はくさい おろししょうが	えのきたけ	はるさめ さとう		23.4	28.7
10	P		ごはん にくみそおでん	あつあげ うずらのたまご	ぎゅうにゅう ししゃも		だいこん こんにゃく	<u>はくさい</u>		ごま あぶら	699	860
18	H		ししゃもフライ ごまずあえ	ぶたにく てんぷら みそ とりにく	ぎゅうにゅう	こまつなほうれんそう	りんご	はくさい	さとう	あぶら	26.4	31.7
19	火		はちみつパン <u>はくさいのクリームに</u> ほうれんそうのレモンあえ りんご	ウィンナー	こなチーズ	プロッコリー にんじん	だいこん マッシュルーム	たまねぎ	じゃが1 も さとう	ביונוש	588 25.1	777 32.7
20	水		<u>ごはん</u> <u>ぶたじる</u>	あじ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	レモン きゅうり たまねぎ	だいこん こんにゃく	ごめ さつまいも	あぶら	683	842
LU	4		あじのなんばんづけ ゆかりあえ	<u>みそ</u> ぶたにく		ねぎ ゆかり	おろししょうが		さとう		28.1	34
21	木		コッペパン ひよこまめとたまごのスープ ペンネのミートソース バナナ	たまご ひよこまめ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	バナナ たまねぎ おろしにんにく	キャベツ マッシュルーム	コッペパン ペンネ さとう	あぶら	661	727
		89	ハンネのミードケース ハナナ	とりにく	4 1	15 / In /		±=±10±4		.	28.8	33
22	金		ポークカレー (むぎごはん) ユールスローサラダ オレンジ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	オレンジ キャベツ おろしりんご	たまねぎ とうもろこし おろしにんにく	<u>じゃがいも</u> むぎ	カレールウ あぶら	685 20.7	862 25.1
		<u> </u>	ごはん ひょっつるのすいもの	<u>791</u>	ぎゅうにゅう	ほうれんそう	はくさい	たまねぎ	さとう こめ	あぶら	641	787
25	月	## S	マダイのレモンソースあえ おひたし	かまぼこ とうふ	ひょっつる	ねぎ にんじん	えのきたけ	レモン	でんぷん さとう こむぎこ		25.9	31.5
26	1/1		こめこパン ちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	みかん たまねぎ	キャベツ もやし	こめこパン ちゃんぽんめん	あぶら ココア	591	772
20	^		ココアまめ みかん	てんぷら だいず			きくらげ		さとう でんぷん		26.9	35
27	水		くろだいずごはん かきたまじる くじらのごまみそがらめ ひじきあえ	くじら とうふ たまご みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり おろししょうが	たまねぎ えのきたけ	こめ <u>くろだいず</u> くろまい もちごめ さとう		697 32.8	840 39.4
				かまぼこ ウィンナー	ぎゅうにゅう	こまつな	<u>キャベツ</u>	かぶ	でんぷん コッペパン	ごまあぶら	606	732
2 8	木	H.S.	コッペパン ポトク しらすぼしいリソテー ミルクプリン		<u>しらすぼし</u>	プロッコリー にんじん	たまねぎ	もやし	<u>じゃがいも</u> さとう ミルクプリン		23.9	29.2
	^	4	4わりむぎごはん すいとん	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん	りんご きゅうり	だいこん たまねぎ		ごま	623	757
49	金		はるさめのすのもの(きんしたまご) りんご	たまご あぶらあげ			はくさい しいたけ	もやし	こむぎこ しらたまこ		21.0	24.9
121		_ ,									643	796
地	元で	زعن	れた食材や献立は、 太字 にしています。	_						平均栄養価		31.5
[]	んげつ	っ の南	だて	A BOX			ON AC	J. P.	学垃给合	摂取基準	650	830
			·// Company control	じんじつ せき	こく ぎょうじしょ	シレフ「壮首	きじる じっし	, ≢ਰ	于似和艮	:1%以至华	26.8	34.2

- ◎8首(蟄)は『謹賀紹建》として「紅質なます」、『人目の節句』の哲事後として「光質光」を実施します。
- でしたがった。かくしょうがっこう ねんせい かんが こんだて らうじょう でき すい うたがうらしょうはっか すい えむかえしょう ねんせい かんが ○今月より各小学校6年生が考えた献立が登場します。 13日 (水) は歌浦小、20日 (水) は江迎小6年生が考えました。
- ②うじょう もくようび 0通常、木曜日はパンの日ですが、14日(木)は米飯給食を実施します。
- ◎後着の首(毎月19日)の献笠として、今月は19日(火)に地先産の「首菜」を従った「首菜のクリーム煮」、 簑崎県産の「ほうれん草」、地先産の「矢粮」を従った「ほうれん草のレモン和え」を献笠に取り入れています。

©1月24日~30日の1週間は『全国学校豁後週間』です。 豁後の意義や役割について理解と関心を深めるため 期間中の25日(月)~29日(釜)は、長崎県の郷土料理や地場産物を多く取り入れた献立を実施する予定です。

25日(角)・・・ 南島原命の特権協のわかめ難「ひょっつる」を使った「ひょっつるの吸い物」と、佐世保市権の「マダイ」使った「マダイのレモンソース和え」、地場権物を使った「おひたし」を実施します。

26日 (火)・・・長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」と季節の果物「みかん」を提供します。

27首(水)・・・・空空音響の黒大豆、黒梨、もち菜を使った「黒大豆ごはん」、普から簑崎の賃気化と深く関わって

さた鯨を使った「**鯨のごま味噌がらめ**」、Lがまち かめいようけいじょう たまご つか きた鯨を使った「**鯨のごま味噌がらめ**」、Lがまち かめいようけいじょう たまご つか また鯨を使った「**かきたま汁**」です。

・ | 28日(木)・・・外国の料理を知るためフランスの家庭料理**「ポトフ」**と、脱脂粉乳を使った**「ミルクプリン」**です。

29日(金)・・・・昔の給食を知るということで「**4割麦ごはん**」と、「**すいとん**」にしています。

★お知らせ★

今年度は、新型コロナウイルス 参雑などいでしため、感染リスク が高い「バイキング給食」は 中止となりました。ご理解のほど よろしくお願いいたします。

1月24日~30日は

