



令和 5年 1月 学校給食献立表 つるぎ町学校給食センター

TEL 62-2295
FAX 62-2277

日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい						えいようか			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群	2群	体の調子を整えるもの(緑) 3群	4群	熱や力のもとになる(黄) 5群	6群	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
10	火	ごはん	牛乳	とりの照り焼き 紅白なます おぞうに	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	にんにく だいこん ゆず はくさい	こめ さとう でんぷん もち	ごま	661 811	26.1 32.0	18.8 22.6	2.4 3.2
11	水	ごはん 味つけのり	牛乳	うま煮 わかめといかの酢の物	とりにく ミニがんも さつまあげ いか	ぎゅうにゅう のり わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう キャベツ ゆず	こめ こんにやく じゃがいも さとう	あぶら ごま	602 729	24.2 28.9	17.3 20.0	2.1 2.6
12	木	ごはん	牛乳	ししゃものすだちじょうゆかけ キャベツのごまあえ 五目豆	だいず とりにく ちくわ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ししゃも	にんじん さやいんげん	すだち キャベツ ごぼう ほししいたけ	こめ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	608 747	25.3 31.4	17.9 21.8	2.2 2.9
13	金	揚げパン	牛乳	かぶの米粉シチュー ブロッコリーとツナのサラ ダ	ベーコン とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	たまねぎ かぶ グリーンピース コーン キャベツ	パン さとう じゃがいも こめこ	あぶら ごまドレッシ ング	608 678	22.6 25.7	27.9 31.9	2.3 2.7
16	月	ごはん	牛乳	親子丼 シャッキリごまあえ	とりにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ ほししいたけ れんこん もやし	こめ さとう	ごま	601 729	25.5 30.7	17.8 20.6	2.2 2.7
17	火	ごはん	牛乳	かぼちゃのサンドフライ せんキャベツ がめ煮(筑前煮)	かぼちゃひきにく フライ とりにく ちく わ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう れんこん ほししいたけ	こめ こんにやく さといも さとう	あぶら	690 808	21.7 24.8	20.9 23.7	2.2 2.5
18	水	ごはん	牛乳	マーボー豆腐 パンサンスー	とうふ ぶたひき にく かんそうだ いず みそ チキ ンハム たまご	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにくしょうが しろねぎ たまねぎ ほ ししいたけ グリン ピース きゅうり キャ ベツ もやし	こめ さとう でんぷん マロニー	あぶら ごまあぶら	643 785	26.5 32.3	19.4 23.2	2.4 2.9
19	木	麦ごはん	牛乳	白身魚の甘酢あんかけ ほうとう	ホキの天ぷら とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン かぼちゃ ねぎ	たまねぎ ごぼう はくさい しめじ	こめ おおむぎ さとう でんぷん きしめん	あぶら	618 736	22.0 26.1	19.7 22.4	2.6 3.1
20	金	ごはん	牛乳	みそ煮込みハンバーグ キャベツとコーンのサラダ のっぺい汁	ハンバーグ みそ とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ コーン だいこん	こめ さとう でんぷん さといも	あぶら	623 762	25.9 31.4	20.1 24.2	1.9 2.4
23	月	ごはん	牛乳	ぶたキムチ丼 ごぼうと大根のマヨサラダ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にら にんじん	はくさいキムチ はくさい もやし にんにく だいこん ごぼう	こめ さとう	ごまあぶら マヨネーズ ごま	648 789	25.2 30.5	25.5 31.0	2.1 2.5
24	火	ごはん 味つけのり	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 ならあえ	とりにく さつまあげ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん	しょうが グリンピース たまねぎ だいこん れ んこん ほししいたけ	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	618 751	23.1 27.4	15.7 18.2	2.0 2.6
25	水	ごはん	牛乳	さわらのゆずみそかけ 菜の花のおかかあえ 押し麦汁 みかん	さわら みそ とりにく とうふ ちくわ	ぎゅうにゅう	なばな にんじん ねぎ	ゆず キャベツ だいこん ほししいたけ みかん	こめ さとう おおむぎ		642 765	30.1 35.7	15.8 17.9	1.6 2.0
26	木	ごはん	牛乳	とりのねぎソースあえ そえやさい ふしめん汁	とりにく あぶらあげ ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	ねぎ ブロッコリー にんじん	キャベツ だいこん たまねぎ	こめ でんぷん さとう ふしめん	あぶら ごまあぶら ごま	656 797	25.5 30.6	22.1 26.3	2.5 3.3
27	金	減量 わかめ ごはん	牛乳	肉うどん アーモンドあえ	ちくわ あぶらあげ ぎゅうにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ ほうれんそう	しめじ たまねぎ もやし キャベツ	こめ うどん さとう	アーモンド	594 723	22.2 26.8	16.7 19.7	3.2 4.1
30	月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 とさあえ さつま汁	さばのみそに かつおぶし ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	はくさい だいこん ごぼう	こめ さとう さつまいも		637 787	25.5 31.3	20.9 25.7	2.5 3.2
31	火	ごはん	牛乳	肉豆腐 のり酢あえ	ぎゅうにく やきとうふ ツナ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ しめじ しろねぎ もやし コーン	こめ こんにやく マロニー さとう	あぶら	612 743	23.7 28.6	19.2 22.5	1.6 2.0

全国学校給食週間

あけておめでとうございます。早いもので1年のまとめの3学期が始まりました。寒い日が続きますが、換気や手洗いをしっかり行い感染予防に努めましょう。

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご承知ください。

◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校 の値です。

1月の行事食紹介



お正月
「おせち料理」



1月7日
人日の節句
「七草がゆ」



1月11日
鏡開き
「おしるこ」
「お雑煮」



1月15日
小正月
「小豆がゆ」



1月24日～30日は、
全国学校給食週間!

学校給食の献立は栄養のバランスがよいことはもちろん、子どもの時期にさまざまな食材や料理を味わったり、地域や日本の伝統的な食文化にも触れたりできるよう考えられています。

日本各地の郷土料理めぐり

日本は地域によって気候風土が異なり、それぞれに特有の食材や食文化が受け継がれてきました。今月の給食に取り入れたものを紹介します。

17日「がめ煮」・・・福岡県の郷土料理で、お正月などお祝い料理に欠かせません。博多の方言「がめぐりこむ(寄せ集める)」が名前の由来とされています。がめ煮は全国的には筑前煮と呼ばれています。

19日「ほうとう」・・・山梨県の郷土料理。小麦粉を練った幅広い「ほうとうめん」をたっぷりの具材とともにみそ味で煮込んだ料理です。山梨県には物事がうまく進んだときに「うまいもんだよ、かぼちゃのほうとう」といい回す文化があるそうです。

24日「ならあえ」・・・徳島県の郷土料理。精進料理として法事や彼岸に作られてきました。

26日「ふしめん汁」・・・徳島県の郷土料理。つるぎ町のみなさんには、なじみの深いふしめん汁も、そうめんの産地ならではの汁です。

今月の地産地消 米・だいこん・ブロッコリー・菜の花・白菜・ゆず酢