



令和6年 1月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター

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)
9	火	わかめごはん	牛乳	じゃがいものそぼろに れんこんとえだ豆のサラダ	とりひきにく さつまあげ チキンハム	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが えだまめ たまねぎ れんこん きゅうり コーン	こめ じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごまドレッシング	652 793	24.8 30.2	19.7 23.4	2.3 3.0
10	水	ごはん	牛乳	にくやさしいため てっこつサラダ	ぶたにく みそ ツナ	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン こまつな	キャベツ たまねぎ ヤングコーン コーン	こめ さとう じゃがいも	あぶら マヨネーズ ごま	623 757	22.3 26.6	22.3 26.8	1.6 2.0
11	木	ごはん	牛乳	照り焼きチキン こうはくなます おぞうに	とりにく かまぼこ あぶらあげ みそ	牛乳	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 でんぶん もち	ごま	661 811	26.1 32.0	18.8 22.6	2.3 2.9
12	金	あげパン	牛乳	マカロニのクリームに ブロッコリーのサラダ	ベーコン とりにく しろはなまめ い んげんまめ ツナ	牛乳 なまクリーム	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ コーン キャベツ	パン さとう マカロニ	あぶら バター ベシヤメ ルソース ド レッシング	626 713	25.2 29.0	28.6 33.9	2.6 2.8
15	月	ごはん しそひじき	牛乳	いかとあつあげのもの ごぼうと大根のマヨサラダ	とりにくいか あ つあげ さつまあ げ チキンハム	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	だいこん ごぼう	こめ じゃがいも さとう	あぶら マヨネーズ ごま	701 856	29.1 35.4	24.8 30.0	2.2 2.9
16	火	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ しめじ入りおひたし みぞれじる	さば みそ とりにくとうふ	牛乳	ほうれんそう ねぎ	もやし しめじ えのきたけ はくさい だいこん	こめ さとう でんぶん	ごま	627 750	30.1 35.7	21.4 24.7	2.2 2.9
17	水	ごはん	牛乳	ぶたキムチどん りっちゃんの元気サラダ チーズ	ぶたにく チキンハム かつおぶし	牛乳 こんぶ チーズ	にら にんじん	はくさいキムチ はく さい もやし にんに く キャベツ きゅうり コーン	こめ さとう	ごまあぶら あぶら	629 771	27.4 33.7	22.5 27.5	2.3 3.0
18	木	ごはん ふりかけ	牛乳	高野どうふのたまごとじ すだちずあえ	とりにく こうやどうふ かまぼこたまご	牛乳 わかめ ちりめん	にんじん	ほししいたけ たま ねぎ えだまめ キャ ベツ きゅうり すだち	こめ じゃがいも さとう	ごま	624 753	29.1 35.4	16.9 19.5	2.4 3.3
19	金	食育の日 コッペパン いちごジャム	牛乳	手作りハンバーグ ポイルブロッコリー 具だくさんスープ	ぶたひきにく きゅうひきにく たまご ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー チンゲンサイ	たまねぎ コーン キャベツ	コッペパン いち ごジャム パンこ じゃがいも	ドレッシング あぶら	636 786	27.7 34.0	27.9 34.2	2.5 3.4
22	月	ごはん	牛乳	がんもと野菜のうまに ごますあえ 小魚アーモンド	とりにく ミニがんも さつまあげ チキンハム	牛乳 小魚アーモンド	にんじん	ごぼう たけのこ えだまめ キャベツ きゅうり	こめ こんにゃく じゃがいも さとう	あぶら ごまあぶら ごま	625 754	24.8 29.2	19.0 22.0	1.8 2.3
23	火	ごはん	牛乳	とうふのチゲ風 わかめのナムル 青りんごゼリー	ぶたにくとうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん にら こまつな	にんにくたまねぎ ほししいたけ はくさ い はくさいキムチ もやし えのきたけ	こめ はるさめ さとう 青りんごゼリー	ごまあぶら ごま	653 782	25.6 31.0	19.4 23.1	2.1 2.5
24	水	郷土料理デー ごはん	牛乳	ハモフライ おでんぶ レタスのみそしる ソース	ハモフライ きんと きまめ とりにく こうやどうふ ぶ たにくみそ	牛乳 こんぶ	にんじん さやいんげん ねぎ	れんこん ごぼう だいこん レタス たまねぎ えのきたけ	こめ こんにゃく さとう	あぶら	698 814	29.6 33.9	20.7 22.7	2.5 3.1
25	木	おいしい徳島デー あわぎゅー まぜごはん	牛乳	さんまのかんろに けんちんじる みかん	ぎゅうにく さんま あぶらあげ とう ふ	牛乳 ちりめん わかめ	にんじん ねぎ	しょうが れんこん ごぼう だいこん みかん	こめ さとう	あぶら ごま ごまあぶら	672 771	27.5 31.1	25.7 28.4	2.7 3.3
26	金	まるごとつるぎデー 粟(あわ) ごはん	牛乳	あわおどりのからあげ 小松菜のごまのりあえ ふしめんみそしる	とりにく あぶらあげ ちくわ みそ	牛乳 のり	こまつな にんじん ねぎ	しょうが にんにく もやし たまねぎ だいこん	こめ おおむぎ あわ でんぶん さとう ふしめん	あぶら ごま ごまあぶら	694 895	28.3 35.4	26.4 32.0	2.1 3.0
29	月	南の文化を味わおうデー ごはん	牛乳	タコライス (タコスミート・キャベツ) たまごのふわふわスープ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく かんそうだいず ベーコン たまご	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン トマトかん	にんにくたまねぎ キャベツ はくさい コーン	こめ パンこ	あぶら	654 799	26.8 32.3	24.2 29.2	2.0 2.7
30	火	北の恵みを食べようデー 麦ごはん	牛乳	ホタテのシーフードカレー かぼちゃのサラダ コーヒー牛乳のもと	ホタテかいばしら いか えび ベーコ ン チキンハム	牛乳 だっしふん にゅう	にんじん かぼちゃ	しょうが にんにく たまねぎ えだまめ きゅうり	こめ おおむぎ	あぶら アーモンド マヨネーズ コーヒー牛乳 のもと	677 820	26.6 32.2	20.8 24.6	2.6 3.4
31	水	ごはん	牛乳	まーぼーどうふ パンサンスー	とうふ たまご ぶたひきにく みそ チキンハム	牛乳	ねぎ にんじん	にんにくしょうが たま ねぎ たけのこ ほし しいたけ えだまめ きゅう り キャベツ もやし	こめ さとう でんぶん はるさめ	あぶら ごまあぶら	646 788	26.0 31.6	20.3 24.2	2.3 2.9

全国学校給食週間

あけまし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了承ください。
◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校 の値です。

1月24日～30日は「全国学校給食週間」



明治22年に、山形県の小学校で、貧しくてお弁当を持ってこれない子ども達に、おにぎり・焼き魚・漬物などが出されたのが学校給食の始まりです。



現在の給食は、ごはんを中心とした和食の献立を基本に、郷土料理や行事食を提供しています。給食を通して、地域の文化や伝統に対する理解と関心を深めてほしいと願っています。

給食週間中の献立紹介

24日「郷土料理デー」・・・**おでんぶ**は徳島の郷土料理。お正月などの、お祝いのときに作られてきた、徳島風の煮豆料理です。

25日「おいしい徳島デー」・・・**あわぎゅーまぜごはん**は、わかめ、ちりめん、れんこんなど徳島のおいしいものをぎゅーっと詰め込んだまぜごはんです。

26日「まるごとつるぎデー」・・・傾斜地で育てられた粟(あわ)を使った**粟ごはん、阿波尾鶏のからあげ**、半田のふしめんを使った**ふしめんみそ汁**と、つるぎ町のおいしいものがたくさん登場します。

26日の阿波尾鶏は貞光食糧工業さん、30日のホタテ貝柱は北海道森町より、ご提供いただきます。



今月の地産地消 米、かぼちゃ、だいこん、白菜、干しいたけ、阿波尾鶏