

令和3年1月分

日	曜	献立名	食 品 名			小学校		中学校	
			主食・おかず・牛乳	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 からだの調子を整えるもの	黄の仲間 エネルギーになるもの	カロリー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
8	木 牛乳	コッペパン ブルーベリージャム	ぎゅうにゅう			パン ブルーベリージャム	626	23.6	20.3
		マカロニのカレー煮	とりにく スキムミルク	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ にんにく りんご	マカロニ あぶら カレールウ				
		コーンサラダ		きゃべつ コーン きゅうり		ドレッシング			
9	金 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう			ごめ	671	21.0	15.7
		イワシのかぼすレモン煮	イワシのかぼすれもんに						
		土佐和え	かつおぶし	はくさい もやし にんじん		さとう			
13	火 牛乳	白みそ雑煮	今日の郷土料理	とりにく かまぼこ しじみそ	だいこん にんじん ほうれんそう ほししいたけ	もち	610	27.2	19.6
		黒糖パン	ぎゅうにゅう			パン こくとう			
		鶏肉のママレード焼き	とりにく	しょうが にんにく		マーマレード			
14	水 牛乳	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー きゃべつ にんじん		たまねぎドレッシング	619	25.0	18.5
		ワインヌースープ	ワインナー	にんじん たまねぎ こまつな		さつまいも			
		ごはん	ぎゅうにゅう			ごめ			
15	木 牛乳	さばのみぞ煮	さば みぞ	しょうが		さとう	606	21.2	15.8
		昆布和え	しおこんぶ	はくさい もやし にんじん		さとう			
		豆腐のすまし汁	あぶらあげ とうふ ウカメ	たまねぎ しいたけ にんじん					
16	金 牛乳	コッペパン チョコベースト	ぎゅうにゅう			パン チョコベースト	628	26.8	17.4
		焼きビーフン	リクエスト給食	ぶたにく いか	にんじん きゃべつ たまねぎ ねぎ	ビーフン あぶら ごまあぶら			
		もやしのナムル				ごま さとう ごまあぶら			
17	木 牛乳	セルフおにぎり	ぎゅうにゅう のり			ごめ おしむぎ	654	19.8	15.4
		高野豆腐の煮物	こうやどうふ どりにく ちくわ さつまあげ	たまねぎ にんじん いんげん ほししいたけ		さとう			
		すだち酢和え		きゃべつ きゅうり にんじん すだち		さとう ごま			
19	月 牛乳	ハヤシライス	食育の日	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく	にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく グリンピース	ごめ おしむぎ ジャガイモ あぶら	604	31.5	19.9
		フルーツポンチ	リクエスト給食		みかん バイン とうとう				
		ミルクパン	ぎゅうにゅう ウスキムミルク			パン			
20	火 牛乳	サワラのピザ焼き	サワラ チーズ	たまねぎ にんじん どうもろこし バセリ			608	21.1	14.1
		押し麦入りスープ	どりにく	たまねぎ にんじん こまつな		あぶら おしむぎ			
		麦ごはん	ぎゅうにゅう			ごめ おしむぎ			
21	水 牛乳	じゃがいものうま煮	ぶたにく さつまあげ	たまねぎ にんじん こにゃく たけのこ いんげん		じゃがいも あぶら さとう	649	22.4	16.9
		ごま和え	かまぼこ	ほうれんそう キャベツ		ごま さとう			
		コア揚げパン	リクエスト給食	ぎゅうにゅう		パン あぶら さとう			
22	木 牛乳	肉団子のトマト煮	にくだんご	たまねぎ にんじん マッシュルーム えだまめ ヤングコーン しめじ トマト		マカロニ さとう かたくりこ	614	24.4	16.9
		大根サラダ		だいこん ブロッコリー コーン		ごまだれッシング			
		ごはん	ぎゅうにゅう			ごめ			
23	金 牛乳	豆腐の中華風煮	とうふ ぶたにく イカ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チングルサイ		あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	644	25.1	20.2
		切り干し大根の華風和え	ツナ	きりぼし大根 にんじん ほうれんそう		ごまあぶら さとう ごま			
		徳島ビンバ	リクエスト給食	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにく みそ たまご	しいたけ れんこん しょうが にんにく にんじん もやし わらび ひき たけのこ いたなり ほうれんそう	ごめ おしむぎ さとう ごまあぶら			
26	月 牛乳	わかめスープ	とうふ ウカメ	ちゃんべさい たまねぎ にんじん えのきだけ			664	26.1	19.4
		鹿児島肉メンチバーガー	ぎゅうにゅう しかしにくメンチカツ	きゃべつ		パン あぶら			
		洋風煮	どりにく	きゃべつ にんじん たまねぎ えだまめ しめじ		じゃがいも			
28	水 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう			ごめ	664	26.1	19.4
		ゆずみそ豆腐	どりにく がんも さつまあげ みそ	こんにゃく にんじん だいこん ゆず		さといも さとう			
		おひたし		はくさい ほうれんそう にんじん		さとう			
29	木 牛乳	チーズパン りんごゼリー	ぎゅうにゅう チーズ			パン りんごゼリー	586	21.0	19.0
		ほうれん草オムレツ ポイルキャベツ	ほうれんそうオムレツ	きゃべつ					
		おじやがもちスープ	どりにく	たまねぎ こまつな にんじん しめじ		おじやがもちボール			
30	金 牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう			ごめ	586	19.9	13.3
		ハモのフライ たくあん和え	ハモのフライ	たくあん はくさい にんじん		あぶら さとう			
		ふしめん汁	ちくわ	えのきだけ たまねぎ ねぎ にんじん		ふしめん			

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。

～無償提供食材のお礼～

12月『那賀町農業後継者クラブ アグリステーションNAKA様』『徳島県ふるさと水と土指導員 藤本雪絵 様』より、さつまいもを無償で提供いただきました。12月16日のかぶのスープにして、おいしくいただきました。ありがとうございました。ありがとうございました。

