

令和4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)
11	火	ごはん 味つけのり	牛乳	ぶりのてりやき こうはくなます おぞうに	ぶり かまぼこ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ねぎ	だいこん れんこん はくさい	こめ さとう でんぶん もち	ごま	674 808	27.6 32.2	19.0 21.4	2.7 3.3
12	水	麦ごはん	牛乳	チャブチ風いため物 あげギョウザのあまずあんかけ	ぎゅうにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにくしょうが キャベツ たまねぎ たけのこ しめじ	こめ おおむぎ はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	667 824	22.7 27.7	24.2 30.0	2.0 2.7
13	木	ごはん	牛乳	ぶたキムチどん はるさめの酢の物 みかん	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 もやし きゅうり キャベツ きくらげ みかん	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	639 768	25.5 30.8	18.6 22.0	2.2 2.6
14	金	こくとう ロール	牛乳	五目うどん きつねもち アーモンドあえ ヨーグルト	ぶたにく かまぼこ さつまあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ ほうれんそう	たまねぎ ほししいたけ もやし れんこん	黒糖ロール うどん きつねもち さとう	アーモンド	626 735	24.2 28.5	20.2 22.5	2.7 3.5
17	月	ごはん	牛乳	マーボーだいこん もやしのナムル	とりふたひきにく かんそうだいず あつあげ チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが しろねぎ だいこん た まねぎ ほししいた け えだまめ もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	632 768	27.6 33.8	20.7 24.6	2.2 2.8
18	火	ごはん	牛乳	あつやきたまご こまつなのおひたし 五目きんぴら	あつやきたまご あぶらあげ ぎゅうにく だいず ちくわ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ピーマン	はくさい しめじ ごぼう れんこん	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま ごまあぶら	663 802	26.5 31.3	21.6 25.5	2.3 2.8
19	水	麦ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ ブロッコリーのおかか煮 きりたんぼなべ	さば みそ かつおぶし とりにくとうふ	ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん みずな	まいたけ ごぼう しろねぎ	こめ おおむぎ さとう きりたんぼ	ごま	656 783	31.7 37.9	20.3 23.5	2.3 2.9
20	木	ごはん	牛乳	福井県の名物料理 ソースかつ丼 せんキャベツ みそけんちん汁	ぶたヒレ あつあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん	こめ こむぎこ パンこ さとう さいとも	あぶら ごまあぶら	683 836	32.2 39.4	20.5 24.5	2.9 4.0
21	金	セルフハム サンド(食 パン2枚)	牛乳	ポロニアム スライスチーズ ポイルキャベツ ケチャップ 冬野菜のクリームシ チュー	ポロニアム とりにく いんげんまめ	チーズ ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん ブロッコリー	キャベツ かぶ たまねぎ カリフラワー	しよくパン じゃがいも	ベシヤメル ソース	699 780	31.9 35.4	29.2 32.3	3.5 3.9
24	月	麦ごはん はも風味味 つけのり	牛乳	鮭の塩こうじ焼き 菜の花のおかかあえ すいとん	さけ かつおぶし とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	なばな にんじん ねぎ	キャベツ はくさい だいこん ごぼう	こめ おおむぎ さとう すいとん		580 697	30.5 36.8	12.5 14.0	2.5 3.2
25	火	ごはん のりふりかけ	牛乳	高野どうふのたまごとし ならあえ	とりにく こうやどうふ かまぼこたまご あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ほししいたけ たまねぎ グリーンピース だいこん れんこん	こめ じゃがいも さとう こんにやく	ごま	635 771	28.0 33.9	17.1 19.9	2.5 3.3
26	水	阿波キューつ と混ぜごはん	牛乳	いかのごまずあえ ふしめんのみそする 四国ゼリー	ぎゅうにくいか あぶらあげ ちくわ みそ	ちりめん わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが すだち キャベツ きゅうり たまねぎ だいこん	こめ さとう ふしめん 四国ゼリー	ごま あぶら	636 762	26.8 32.5	19.8 23.1	3.9 5.0
27	木	ごはん	牛乳	おでんぶ 徳島県の郷土料理 とくしま産さわらのフライ タルタルソース おひたし	きんときまめ とりにく こうやどうふ さわらフライ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん こまつな	れんこん ごぼう だいこん キャベツ	こめ こんにやく さとう	タルタルソー ス あぶら	751 864	28.0 31.3	28.4 31.3	1.5 2.0
28	金	ミニツイスト パン	牛乳	ちりめん入り和風スパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ りんご	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん こまつな ブロッコリー	にんにくたまねぎ エリンギ キャベツ コーン りんご	ロールパン スパゲッティ	あぶら バター ドレッシング	612 695	23.3 26.8	24.1 27.5	2.3 2.8
31	月	ごまわかめ ごはん	牛乳	厚揚げと大根のそぼろ煮 れんこんと枝豆のサラダ	ぶたとりひきにく かんそうだいず あつあげ チキンハム	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	だいこん しょうが れんこん えだまめ カリフラワー コーン	こめ こんにやく さとう でんぶん	ごま あぶら ごまドレッシ ング	626 747	24.8 29.8	20.4 23.4	2.7 3.2

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。

1/24~1/30 「全国学校給食週間」 学校給食の昔と今



日本の学校給食の始まりは明治22年、山形県のお寺の学校で食事を提供したのが始まりとされています。その後、全国各地へと学校給食は広がっていきましたが、戦争の影響で中断されていました。戦争が終わり、子どもたちの栄養状態を改善するために、学校給食が再開されました。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。また、世界の多様な食文化への理解を深めることを目的とし、さまざまな国の料理も取り入れています。そして、食事の提供だけでなく、栄養バランスや地域の食文化、食べ物への感謝の気持ちなど、さまざまなことを学ぶための「生きた教材」として活用するなど、「食育」の役割も担っています。

今月の産地産物 つるぎ町産食材
米・キャベツ・だいこん、ブロッコリー、菜の花
白ねぎ、白菜、ほうれんそう、ゆず酢

国の実施する補助事業により、24日「はも魚醤油つけのり」や、27日「県産さわらのフライ」を無償提供いたします。

日本各地の郷土料理・名物料理めぐり

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。
19日「きりたんぼなべ」…秋田県の郷土料理。「きりたんぼ」とは、ごはんをつぶし、棒ににぎりつけて焼いたもの。鶏と野菜と煮込んで「きりたんぼなべ」にします。

20日「ソースかつ丼」…福井県の名物料理。大正時代に生まれた料理で、トンカツをソースに浸しています。

25日「ならあえ」…徳島の郷土料理。精進料理として法事や彼岸に作られてきました。

27日「おでんぶ」…徳島の郷土料理。お正月などお祝いのときに作られてきた、徳島風の煮豆料理です。

