

# 1月分学校給食予定献立表

献立目標：郷土の料理・伝統食を知ろう

2022. 御前崎市学校給食センター

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フ ォ ー ン ク	欠食校 <small>エネルギーたんぱく質 kcal</small>	
		たんずいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維				
7 金	しょくパン	小麦粉(こむぎこ) 砂糖(きとう)	ショートニング		脱脂粉乳 (だっしゆんにゅう)			塩	○	全幼	
	みかんジャム	砂糖 水(みず)あめ			牛乳 (ぎゅうにゅう)		みかん				
	ぎゅうにゅう										
	チキンのハーブやき		オリーブ油(ゆ)	鶏肉(とりにく)			パセリ	にんにく			ワイン こしょう パシル 塩 ねぎノ
	ポークビーンズ	じゃが芋(いも) 砂糖 ひよこ豆(まめ) 金時(きんとき)豆	米油(こめあぶら)	豚肉(ぶたにく) 大豆(だいず)			人参(にんじん) トマト グリーンピース	玉(たま)ねぎ マッシュルーム			塩 こしょう クワ トマトケチャップ リース チキンスープ
	コールスローサラダ	砂糖	オリーブ油 /エッグ マネース					キャベツ きゅうり とうもろこし レモン果汁(かじゅう)			塩 こしょう
11 火	ごはん	米(こめ)							○	幼 502 19.7 小 625 23.9 中 758 28.4	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ぶりのみりんしょうゆやき	砂糖		鰯(ぶり)				しょうゆ 酒 発酵調味料			
	ごもくそうに	白玉団子 (しらたまだんご) 米粉		豆腐(とうふ)		人参		大根(だいこん) 白菜(はくさい) 水菜(みずな)			しょうゆ 塩 だし用削り節 昆布だし
れんこんのきんぴら	砂糖	ごま油 ごま	豚肉		人参		れんこん こんにゃく	しょうゆ みりん 唐辛子 酒 和風だし			
12 水	カレーピラフ	米 大麦(おおむぎ)	米油	ウインナー		人参	とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	カレー粉 塩 クワ コンソメ こしょう	○	幼 510 22.1 小 634 27.4 中 770 32.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ポークチャップ	でん粉(ふん) 砂糖	米油	豚肉				りんご			塩 こしょう トマトケチャップ リース
	レンズまめのスープ	レンズ豆(まめ)	オリーブ油	ベーコン 豆腐		人参 パセリ		エリンギ 白菜			コンソメ かつおブ 塩 こしょう
	マカロニサラダ	マカロニ	オリーブ油 /エッグ マネース					きゅうり キャベツ レモン果汁			塩 こしょう
13 木	あずきごはん	米 小豆(あずき)						塩	○	幼 561 23.5 小 709 29.5 中 892 36.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	みそでんがく	砂糖 でん粉	米油 植物油 (しよくぶつゆ)	豆乳(とうにゅう) 大豆 みそ				みりん 酒 塩			
	ちくぜんに	砂糖	ごま油	鶏肉		人参	れんこん だけのこ こんにゃく ごぼう ほししいたけ 枝豆	しょうゆ みりん 塩 酒 和風だし			
	こまつなのピーナッツあえ	砂糖	落花生 (らつかせい)			小松菜 (こまつな)	もやし	しょうゆ			
14 金	レース入りロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳		干(ほ)ししぶどう	塩	○	幼 455 19.2 小 618 24.6 中 778 30.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	オムレツのトマトソースがけ	砂糖	大豆油	卵(たまご)		トマト		トマトケチャップ リース クワ 酢 塩			
	カリフラワーのクリームに	じゃが芋 小麦粉	米油 植物油	鶏肉	脱脂粉乳 クリーム	人参 パセリ	カリフラワー 玉ねぎ しめじ	塩 こしょう コンソメ かつおブ 香辛料 クワ			
	キャベツとウインナーのソテー		米油	ウインナー		人参	キャベツ エリンギ	塩 こしょう コンソメ			
	はれひめみかん						はれひめみかん				
17 月	ソフトめん	小麦粉						塩	○	幼 524 23.0 小 687 28.8 中 863 37.0	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	あおのりポテトビーンズ	じゃが芋 小麦粉 でん粉	米油	大豆	青(あお)のり			塩			
	シーフードソース	小麦粉 砂糖	米油 ラード 植物油	鯖油漬(けい) えび いか 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく	トマトケチャップ リース クワ 酢 塩 香辛料			
	ブロッコリーサラダ	砂糖	米油			ブロッコリー 人参		みりん 酢 塩 こしょう			
りんご						りんご	塩				
18 火	ざっくまいいりごはん	米 大麦 ハト麦 きび 黒米 赤米 あわ		大豆			とうもろこし		○	幼 535 23.3 小 664 28.9 中 808 34.5	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	とりのさんぞくやき	でん粉	米油	鶏肉			しょうが にんにく	塩 しょうゆ 酒			
	はくさいとあおなのみそしる			豆腐 みそ 油揚げ		小松菜	白菜 えのきたけ	だし用削り節			
	ほしだいこんのもの	砂糖	米油	豚肉	昆布 (こんぶ)	人参	干(ほ)し大根 ほししいたけ	しょうゆ 酒 みりん 昆布だし			
19 水	ごはん	米							○	幼 542 22.0 小 680 27.6 中 828 32.8	
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ぶたにくのココロコしょうがやき	でん粉	米油	豚肉			しょうが にんにく	しょうゆ 酒 みりん			
	ベーコンとじゃがいものにももの	じゃが芋 砂糖	米油	ベーコン		人参 グリーンピース	玉ねぎ こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし			
いそかあえ				のり	ほうれん草(そう)	キャベツ	しょうゆ				

日/曜日	献立名	主にエネルギーのもとになる食品(黄)		主に体を作るもとになる食品(赤)		主に体の調子を整えるもとになる食品(緑)		調味料	フ ォ ー ク	ス プ ー ン	欠食校 エネルギーたんぱく質 kcal
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	しつ たんぱく質	むきしつ 無機質	カロテン	せんい ビタミンC・繊維				
20 木	ごはん	米									幼 501 19.4 小 625 23.6 中 754 27.9
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	いかのチリソースに	砂糖 でん粉	米油 ごま油	いか			しょうが にんにく	トドケチャブ 酒 しょうゆ タバスコ			
	すいぎょうざスープ	小麦粉 でん粉 砂糖	豚脂(とんし) 植物油	豚肉 鶏肉 大豆粉		人参 小松菜	白菜 ほししいだけ キャベツ しょうが ねぎ	しょうゆ 塩 中華スープ しょうゆ 香辛料			
もやしのナムル		ごま ごま油			人参 ほうれん草	もやし	しょうゆ 塩				
21 金	せわりロールパン	小麦粉 砂糖	ショートニング		脱脂粉乳			塩			北小5年
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	ウィンナーのソースがけ	砂糖	米油	ウィンナー		トマト	玉ねぎ	トドケチャブ リース			
	スティックチーズ				チーズ						
	たまごわかめのスープ	でん粉		豆腐 卵	わかめ	人参	玉ねぎ	コンソメ 塩 しょうゆ			
やきそばソテー	中華(ちゅうか)めん (小麦粉) 砂糖	米油 大豆油 なたね油	豚肉 鯉削り節 (かつおけずりぶし)	青のり	人参 青(あお)ピーマン	キャベツ	ソース 塩 しょうゆ				
24 月	かつおめし	米 大麦 砂糖		鯉(かつお)			しょうが	しょうゆ 酒			御中
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	しすおかけさんだいますコロッケ	じゃが芋 小麦粉 パン粉(こ) 砂糖 マッシュポテト 米粉	米油 大豆油	大豆			玉ねぎ	しょうゆ 塩 発酵調味料 香辛料			
	いかとだいのこのにももの	里(さと)芋 砂糖		いか		人参	大根 こんにゃく	しょうゆ 酒 みりん 和風だし 昆布だし			
キャベツとしらすのこんぶあえ		ごま ごま油		しらす 塩昆布 (しおこんぶ)		キャベツ きゅうり	塩				
25 火	しらすごはん	米 大麦						塩 酒			御中1年
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	さわらのごまみそやき	砂糖	ごま	鯖(さわら) みそ				酒 みりん しょうゆ			
	さつまじる	さつま芋		鶏肉 豆腐		人参 葉(は)ねぎ	大根 ほししいだけ	しょうゆ 塩 だし用削り節 昆布だし			
らっかせいのごもくに	砂糖	落花生 (らっかせい) 米油	ちくわ(たい)	昆布	人参	こんにゃく ごぼう 枝豆	しょうゆ 酒 みりん 和風だし				
26 水	むぎごはん	米 大麦									御中1年
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	はまなこさんあおのりいたまごやき	砂糖 でん粉	大豆油	卵	のり			塩 酢 みりん だし しょうゆ			
	おまえざきカレー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード 植物油	鯉 鶏肉 大豆	チーズ	人参 トマト	玉ねぎ しょうが にんにく りんご	カレー粉 和風だし しょうゆ リース 塩 しょうゆ しょうゆ トドケチャブ 酒 香辛料			
だいこんサラダ	砂糖	ごま ごま油				大根 きゅうり キャベツ	酢 しょうゆ 塩 しょうゆ				
27 木	ごはん	米									御中1年
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	くろはんべんのちやごちもあげ	小麦粉 でん粉 砂糖	米油	黒(くろ)はんべん (イワシ タラ)		茶(ちゃ)		鹽だし 昆布だし 椎茸だし 塩 みりん			
	ゆめさきぎゅうのすきやき	砂糖		牛肉(ぎゅうにく) 豆腐		人参	白菜 こんにゃく 根深(ねぶか)ねぎ えのきだけ しいたけ	しょうゆ 酒 みりん 和風だし			
	きゅうりとこメロンのひだひだ	砂糖	ごま油	鯉削り節			きゅうり 子(こ)メロン	しょうゆ 酢 唐辛子 塩			
28 金	つゆひかりりメロンパン	小麦粉 砂糖	ショートニング	卵	脱脂粉乳	茶		塩			御中
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	シイラフライ	パン粉 小麦粉	米油	シイラ				塩 しょうゆ			
	めキャベツのトマトシチュー	じゃが芋 小麦粉 砂糖	米油 ラード 植物油	鶏肉 大豆	クリーム	人参 トマト パセリ	玉ねぎ 芽(め)キャベツ しめじ にんにく	トドケチャブ ワイン コンソメ しょうゆ 塩 しょうゆ 香辛料			
	ツナひじきサラダ		ノリが マネズ	鰯油漬け	ひじき	人参	キャベツ	しょうゆ みりん 酢 酒			
いちご						いちご					
31 月	ちゅうかめん	小麦粉									御中
	ぎゅうにゅう				牛乳						
	だいがくいも	さつま芋 砂糖 グラニュー糖 水あめ	米油 ごま					しょうゆ			
	タンメンスープ	でん粉	ごま油	豚肉		人参	もやし キャベツ きくらげ 根深(ねぶか) しょうが にんにく	しょうゆ しょうゆ 中華スープ 昆布だし 塩 酒 酢 みりん 和風だし			
くきわかめのちゅうかいため	砂糖	ごま油 ごま	さつま揚げ (たら タイ エソ)	茎(くき)わかめ	人参	こんにゃく ごぼう	しょうゆ 酒 和風だし				

※学校給食摂取基準 小学校3,4年生 1人1日 -650kcalたんぱく質21~33g 中学生1人1日 -830kcalたんぱく質27~42g ※材料の都合により、献立が変更することがあります。

※給食センターでは食器・食缶等を共用しています。箸・スプーン・フォークは各自持参してください。

※使用材料の詳細が必要な場合や質問等ありましたら、給食センターまでご連絡ください。(TEL: 86-2044)



農林水産省が、食育の取組についての情報発信及び啓発を目的として作成した**食育ピクトグラム**です。  
地域でとれた**農林水産物や被災地食品等を消費することは、食を支える農林水産業や地域経済の活性化、環境負荷の低減につながり**