2022

1月　給食献立予定表

東小学校給食調理場（延岡中・方財小・東小）

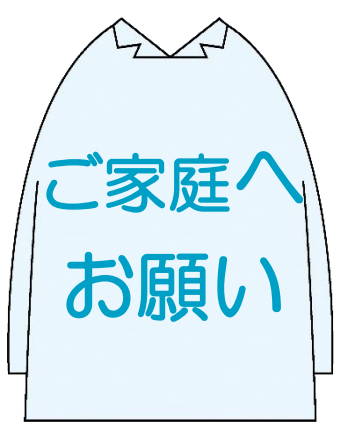
※中学校は1.3倍の量です。

日・曜	主食・飲み物	おかず	3つのはたらきのさいりょう 黄色の食べ物 主に熱や力になる食べ物	赤の食べ物 主に体の中で血や肉や骨になる食べ物	緑の食べ物 主に体の調子を整える食べ物	調味料	アレルゲン	小学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	中学校 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
7 金	黒糖パン 牛乳	にくだんごスープ (ツナサラダ)	あぶら0.5 じゃがいも25 (あぶら0.8 さとう0.8)	ベーコン5 にくだんご20 (ツナ10)	にんじん7 たまねぎ20 ほうれんそう10 しめじ5 コーン5 (きゃべつ25 きゅうり20 にんじん5)	しお0.64 こしょう0.04 うすくち1 みず115 ガラ10 しろワイン1 (す2.6 うすくち2.57 しお0.1 こしょう0.03)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 魚	601 22.5 21.1 2.6	751 27.6 25.3 3.3
10 月	成人の日								
11 火	コッペパン 牛乳	やきそば (かいそうサラダ)	ちゅうかめん30 あぶら0.5	ぶたにく25 かまぼこ5 (ハム5 かいそうミックス0.5)	しょうが0.3 きゃべつ25 たまねぎ15 もやし20 にんじん7 ねぎ3 (ブロッコリー25 きゅうり20 にんじん5)	ソース6.2 オイスターソース1.9 こいくち1 しお0.3 こしょう0.05 さけ1 (ひゅうがなつドレッシング7.5 うすくち0.75)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) もやし	653 27.2 19.1 3.7	817 33.7 22.7 4.7
12 水	ごはん 牛乳	まだいのゆかりあげ 「そえやさい」 (もちいりみぞれじる) **11日鏡開きにちなんで**	でんぷん9.7 あぶら8 (あぶら0.5 もち25 ごまあぶら1)	☆まだい60 (ぶたにく10 あぶらあげ3)	しょうが0.3 ゆかり0.57 「きゃべつ25 にんじん3」 (にんじん5 はくさい20 しめじ8 だいこんば10 だいこん25)	うすくち0.8 さけ1 「うすくち1」 (さけ1 いりこ1.1 みず90 しお0.32 うすくち3.7)	牛乳(乳) 魚	761 27.1 23.9 2.0	923 32.8 28.7 2.5
13 木	ごはん 牛乳	みやざきぎゅうの ぎゅうとじどん (きゃべつとわかめの すのもの)	あぶら0.5 さとう3 でんぷん1.5 (ごま1 さとう1)	☆みやざきぎゅう30 かまぼこ10 たまご25 (ちりめん4 わかめ0.5)	しょうが0.5 こんにゃく15 たまねぎ30 にんじん7 ねぎ3 (きゅうり20 きゃべつ30 にんじん5 しょうが0.3)	こいくち4.74 うすくち1.61 さけ1 みず60 かつおぶし1 (す2.4 うすくち2.4)	牛乳(乳) たまご 魚	661 26.7 18.7 2.3	794 32.2 21.4 2.9
14 金	コッペパン 牛乳	かぶとさといもの シチュー (ビタミンAサラダ)	あぶら0.5 さといも20 こむぎこ7 バター6	とりにく20 ぎゅうにゅう30 (ツナ7)	かぶ20 にんじん8 しめじ5 たまねぎ15 あおまめ5 (こまつな15 ほうれんそう10 にんじん10 コーン8 ブロッコリー15)	ガラ10 みず55 しお0.85 こしょう0.03 しろワイン1 うすくち0.1 (ごまドレッシングサラダ7 うすくち1.6)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 魚 乳	668 25.3 28.0 2.8	838 31.2 34.2 3.6
17 月	ごはん 牛乳	にくじゃがコロッケ 「そえやさい」 (みそしる)	ビーフにくじゃがコロッケ50 あぶら7	(わかめ0.5 とうふ20 あぶらあげ3 みそ11)	「ブロッコリー30」 (しいたけ1 たまねぎ15 にんじん5 だいこん20 よこやまさんちのほうれんそう10)	「うすくち1」 (いりこ1.1 みず110)	牛乳(乳)	701 21.5 20.8 2.1	794 24.2 21.7 2.5
18 火	ドッグパン 牛乳	やさいたまごサンド (コーンポタージュ)	マヨネーズ8 (じゃがいも30 あぶら0.5 コーンスターチ2)	たまご20 とりささみ5 チーズ2 (とりにく15 ベーコン5 なまクリーム2 ぎゅうにゅう30)	にんじん5 きゃべつ17 きゅうり10 (クリームコーンかん30 にんじん5 たまねぎ30 コーン15 パセリ0.5)	しお0.1 こしょう0.05 (みず55 ガラ10 しろワイン1 こしょう0.03 うすくち0.85 しお0.7)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) たまご 乳	696 25.3 27.7 3.1	864 30.9 33.7 4.0
19 水	ごはん 牛乳	マーボーどうふ (もやしの ちゅうかあえ)	あぶら0.5 さとう1.3 でんぷん2.4 ごまあぶら0.5(さとう0.4 ごま1 ごまあぶら0.6)	とうふ80 とりひきにく15 ぶたひきにく15 あかみそ3.5 (やきぶた5)	たけのこ10 たまねぎ35 にんじん8 しいたけ1 にら3 しょうが0.3 にんにく0.3 (もやし35 きゅうり25 にんじん5)	うすくち0.7 こいくち2.6 さけ1 オイスターソース2 トウバンジャン0.02 みず7.5 (す2.3 うすくち2.6)	牛乳(乳) もやし	670 26.8 19.3 2.0	804 32.4 22.7 2.6
20 木	ごはん 牛乳	さばのゆずみそに 「そえやさい」 (ふぶきじる) **大寒にちなんで**	「さとう0.5 ごま0.5」 (さといも10 でんぷん1.5)	さばのゆずみそに50 (とうふ20 たまご20)	「はくさい10 にんじん3 ほうれんそう20」 (えのき8 かぶ15 にんじん5 こんにゃく10 だいこんば10)	「うすくち1.3」 (みず90 かつおぶし1.5 うすくち4 さけ1 しお0.25)	牛乳(乳) 魚 たまご	675 26.6 20.8 1.9	772 29.7 21.8 2.3
21 金	コッペパン 牛乳	ごもくうどん (つぼみふっくら サラダ)	うどん60 あぶら0.5 (マヨネーズ8)	ぎゅうにく20 かまぼこ5 (ハム5)	にんじん5 はくさい15 ごぼう8 しいたけ1 ねぎ3 (ブロッコリー25 カリフラワー20 きゅうり10 にんじん5)	かつおぶし1.5 みず95 しお0.25 うすくち5.1 みりん1 さけ0.8 (しお0.25 こしょう0.02)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳)	641 25.3 22.9 3.0	802 31.1 27.6 3.9
24 月	ごはん 牛乳	【セルフおにぎり】 △さけのしおやき △「のざわなづけ」 **最初の給食** (きゃべつのみそしる)	「ごま0.7 さとう0.7 ごまあぶら0.2」 (さつまいも20)	△のり3 さけのしおやき40 「ちりめん3」 (あぶらあげ3 わかめ0.5 みそ11)	「のざわなきざみ23」 (きゃべつ20 にんじん8 たまねぎ15 えのき8 ねぎ3)	「うすくち0.15」 (いりこ1 みず115)	牛乳(乳) 魚	612 27.2 12.7 2.6	712 29.8 13.6 3.2
25 火	コッペパン 牛乳	ブイヤベース (フレンチサラダ) 「ムース」 **フランス料理**	じゃがいも30 オリーブオイル0.5 (あぶら0.7 さとう0.6) 「ムース50」	しろみざかな20 とりにく15 えび8 いか8 (ハム5)	しょうが0.2 たまねぎ30 にんじん10 トマトかん25 にんにく0.4 パセリ0.5 (きゃべつ35 きゅうり20 にんじん5)	しろワイン1 こしょう0.02 カレーこ0.2 ガラ10 みず35 しお0.4 うすくち1.8 (す2 うすくち1.8 しお0.12 こしょう0.02)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) 魚 えび・いか 乳	630 28.1 21.7 2.5	776 34.8 25.0 3.2
26 水	ごはん 牛乳	かねんしゅい **宮崎県郷土料理** (きりぼしだいこんのいために)「なっとう」 **延中3年給食なし**	いももち30 (あぶら0.5 さとう2.2)	ぶたにく15 (とりにく17 あぶらあげ3) 「一食なっとう30」	だいこん15 にんじん5 はくさい15 こまつな8 (きりぼしだいこん5 しいたけ1 にんじん7 こんにゃく15 いんげん5)	いりこ1.1 みず100 うすくち3.5 しお0.25 さけ1 (こいくち3 うすくち1.35 さけ0.5)	牛乳(乳)	635 23.5 20.1 4.0	779 26.3 23.6 4.5
27 木	ごはん 牛乳	方財小リクエスト献立					牛乳(乳)	753 25.2 28.2 2.2	912 30.3 34.2 2.7
28 金	コッペパン 牛乳	サンマーメン **神奈川県郷土料理** (ほうれんそうと コーンのあえもの)	1食ソフトめん あぶら0.5 ごまあぶら0.5 でんぷん0.5 (さとう1)	ぶたにく20 いか5 かまぼこ5 (とりささみ5)	たまねぎ10 もやし15 にんじん5 たけのこ10 ねぎ3 にんにく0.3 しょうが0.3 (ほうれんそう30 コーン8 にんじん7 きゃべつ23)	パイトンタン1 ガラ5 さけ0.8 とんこつ5 みず70 しお0.5 うすくち3.8 こいくち0.8 こしょう0.04 うすくち1.5 こいくち1.5)	パン(小麦・乳) 牛乳(乳) いか もやし	613 26.5 16.7 3.8	766 32.7 19.6 4.9
31 月	ごはん 牛乳	じとっこいりかみかみ こんさいカレー **かみかみメニュー** (フルーツヨーグルト)	さといも25 あぶら0.5 バター6 こむぎこ7 (いちごゼリー20)	☆じとっこ20 チーズ2 (ヨーグルト30)	にんじん10 たまねぎ30 にんにく0.3 ごぼう10 れんこん10 しょうが0.3 グリーンピース5 リンゴピューレ4 (みかんかん10 パインかん15 ももかん15)	ガラ10 みず90 ケチャップ5.5 カレーこ0.5 チャツネ1.5 こいくち2 ソース0.8 しお0.5 あかワイン1.2	牛乳(乳) 乳	716 19.6 19.0 1.3	865 23.0 22.2 1.6

がっこうきゅうしょくしゅうかん

※物資の都合や価格の高騰などで献立が変更になる場合がありますがご了承ください。※☆は宮崎県・延岡市からの提供食材です。

給食着について



給食当番の時に給食着を着用します。週末には給食着を持ち帰りますので、洗濯、アイロンがけをお願いします。

また、ボタンやゴムのゆるみ、給食袋のひもが切れる、糸のほつれなどありましたら、修繕をお願いします。また、学校からお願いする場合もありますのでその時は協力をお願いします。

給食着は学校から借りている物です。丁寧に扱うように、お子さんにもお話してください。よろしくお願いします。