

# 月献立表

北方町学校給食センター

日曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	きしょくひん 『黄』の食品 おもにエネルギーになる	あかしょくひん 『赤』の食品 おもに体をつくる	みどりしょくひん 『緑』の食品 おもに体のうじととの おもに体の整子を整える	カロリー (kcal) 小学生 中学生 調味料
<b>受け継ごう 日本の食文化</b>						
7 すい水	コッペパン	ポトフ 『ハッピーにんじんの日』	じゃがいも	ぶたにく 豚肉 ウインナー	たま玉ねぎ にんじん キャベツ 	バセリフレーク こしあわせ とりから うすくちしょうゆ 638
		マカロニサラダ	マカロニ マヨネーズ	ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	こしあわせ うすくちしょうゆ 734
8 ちく木	ごはん	七草雑煮 	白玉粉 里芋	とりにく 鶏肉 油揚げ 豆腐	みずな 水菜 にんじん かぶ ねぎ ごぼう はくさい だいこん 白菜 大根	厚削り節 うすくちしょうゆ みりん 604
		千草焼き (ゆかり和え)		たまごとりにく 卵 鶏肉 チーズ	たま玉ねぎ にんじん ほうれん草 しいたけ (キャベツ)	(ゆかり) (うすくちしょうゆ) 724
9 きん金	米粉パン	パンプキンスープ	じゃがいも	とりにく 鶏肉 チーズ 牛乳	かぼちゃ 玉ねぎ グリンピース	とりがら パンプキンボタージュ 塩 こしあわせ うすくちしょうゆ 625
		タンドリーチキン(添えキャベツ)		とりにく 鶏肉 ヨーグルト	(キャベツ)	塩 こしあわせ 赤ワイン カレーパウチ (うすくちしょうゆ) 724
13 か火	ごはん	肉うどん  小4 リクエスト 	うどん サラダ油 あぶら さとう 砂糖	ぎゅうにく 牛肉 かまぼこ	たま玉ねぎ にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 厚削り節 うすくちしょうゆ 707
		梅おかか和え	さとう 砂糖	かつお節	もやし キャベツ にんじん きゅうり ばいじにく 梅肉	こいくちしょうゆ 733
14 すい水	コッペパン	ミネストローネ	じゃがいも サラダ油	とりにく 鶏肉	たま玉ねぎ にんじん キャベツ 白菜 セロリ トマト	バセリフレーク とりがら おろしにんにく トマケチャップ 塩 こしあわせ うすくちしょうゆ 661
		洋風 白和え	さとう 砂糖 マヨネーズ	とうふ 豆腐 ベーコン みそ	きゅうり ほうれん草 にんじん	761
15 ちく木	チキンライス	チキンライスの具を ごはんとまぜて食べてください。	こめ 米 マーガリン	とりにく 鶏肉	コーン にんじん たま玉ねぎ グリンピース	トマトケチャップ カレーパウチ 塩 こしあわせ 632
		 小4 リクエスト 	じゃがいも パン粉	ロースハム チーズ 卵	にんじん 玉ねぎ	とりがら 塩 こしあわせ うすくちしょうゆ バセリフレーク 741
16 きん金	コッペパン	いた炒めビーフン	ピーフン サラダ油	ぶたにく 豚肉	キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン しいたけ	おろしにんにく 塩 うすくちしょうゆ こしあわせ 料理酒 624
		グリーンサラダ	ドレッシング		キャベツ ブロッコリー きゅうり コーン	717
小4 リクエスト週間						
19 げつ月	ごはん	あずかじる 飛鳥汁	国語	みそ とりにく とうふ ぎゅうにゅう 鶏肉 豆腐 牛乳	ごぼう にんじん えのき 小松菜	だし昆布 厚削り節 654
		いわしみぞれ煮(添え野菜)	さとう 砂糖	いわし	たいこん 大根(もやし にんじん)	しょうゆ みりん 塩 (うすくちしょうゆ) 772
20 か火	ごはん	くりはい 黒が入った煮物	さといも 里芋 こんにゃく サラダ油 砂糖 栗	とりにくあづけ 鶏肉 厚揚げ	にんじん ごぼう れんこん しいたけ さやいんげん	料理酒 みりん こいくちしょうゆ 648
		せんぎ だいこん すのもの 千切り大根の酢の物	社会	ツナ わかめ さとう 砂糖	せんぎ だいこん 千切り大根 にんじん キャベツ きゅうり	うすくちしょうゆ 酢 760

日曜	しゅしょく 主食	こんだてめい 献立名	『黄』の食品 おもにエネルギーになる	『赤』の食品 からだでくる	『緑』の食品 からだをうじとる おもに体をつくる	みどり しょくひん 『緑』の食品 からだをうじとる おもに体をつくる	かとうみりょう 調味料	カロリー (kcal) 小学生 中学生
21 水	ミルクパン	パンネのトマト煮	マカロニ	とりにく 鶏肉 ベーコン 大豆	たま 玉ねぎ しめじ トマト にんじん	バセリフレーク 赤ワイン ゲラ 塩 こしょう トマトケチャップ ウスター・ソース	670	
		大根サラダ	さとう 砂糖 サラダ油	あぶら ちくわ	だいこん 大根 きゅうり キャベツ	うすくちゅうゆ 酢	773	
22 木	チキンカレー	チキンカレーの具を ごはんにかけて食べてください。	こめ 米 じゃがいも マーガリン こむぎ 小麦粉	とりにく 鶏肉	たま 玉ねぎ にんじん グリンピース	おもしろうや おもしろいにく とくせき ウスター・ソース こいくちゅうゆ トマトケチャップ すおりんご カレーパン チャツメ	639	
		ひゅうかなづ 日向夏ドレッシングサラダ	ドレッシング		プロッコリー キャベツ にんじん きゅうり コーン	6749		
23 金	減量 コッペパン	スパゲッティペスカトーレ	スパゲティ サラダ油	ベーコン えび イカ	たま 玉ねぎ ピーマン トマト エリンギ	おろしにんにく トマトケチャップ ウスター・ソース デミグラスソース バブリカ	610	
		かみかみサラダ	マヨネーズ	ぎょにく 魚肉ほぐし身	ごぼう にんじん キャベツ	うすくちゅうゆ こしょう 塩	706	
26 月	ごはん	ちくぜんに 筑前煮	こんにゃく 里芋 砂糖 サラダ油	あつあ 厚揚げ ちくわ とりにく 鶏肉	しいたけ れんこん たけのこ にんじん ごぼう 青豆	こいくちゅうゆ うすくちゅうゆ みりん 料理酒	671	
		なごどうあ 納豆和え	♡ 小4 リクエスト ♡	なごどう 納豆 かつお節	ほうれん草 にんじん もやし うめぼし	こいくちゅうゆ	787	
27 火	ごはん	はくさい 白菜のみそ汁	じゃがいも	わかめ とうふ みそ	はくさい 白菜 にんじん	煮干	620	
		♡ 小4 リクエスト ♡	かたくりこ 片栗粉 あぶら 揚げ油	とりにく 鶏肉	(キャベツ)	おろししょうが おろしにんにく 塩 こしょう 料理酒 うすくちゅうゆ (うすくちゅうゆ)	726	
28 水	コッペパン	じゃがいものチーズ煮	じゃがいも	ベーコン チーズ	にんじん たま 玉ねぎ あおまめ 青豆 コーン	おろしにんにく うすくちゅうゆ 塩 こしょう	631	
		♡ 小4 リクエスト ♡	はちみつレモンゼリー		おうとう 黄桃 りんご みかん		722	
29 木	ごはん	うお 魚そうめん汁		うお 魚そうめん あぶらあ 油揚げ わかめ	にんじん しいたけ たま 玉ねぎ 小松菜	煮干し みりん うすくちゅうゆ 塩 こしょう	632	
		あまかもいた がんもどきの甘辛炒め	サラダ油 あぶら ごま油 あぶら 砂糖	かんもどき ぶたにく 豚肉	ビーマン にんじん たま 玉ねぎ さやいんげん	おろしにんにく おろししょうが 料理酒 みりん こいくちゅうゆ 豆腐齋	741	
30 金	減量 コッペパン	さけ 鮭とほうれん草の クリームスパゲッティ	スパゲティ マーガリン	さけ なま 鮭 生クリーム 牛乳 チーズ	たま 玉ねぎ ほうれん草 にんじん	クリームボタージュ カラスム おろしにんにく 白ワイン こしょう	596	
		プロッコリーのサラダ	さとう 砂糖 サラダ油		プロッコリー キャベツ コーン にんじん	うすくちゅうゆ こしょう	711	

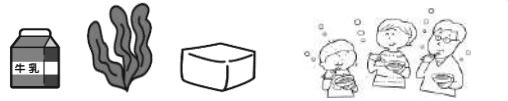
★牛乳(赤の食品)は毎日ついています★

★主食は『黄』の食品です★

※マヨネーズは卵 不使用の商品です。

以下の栄養素は、ご家庭でも積極的な摂取をお願いします。

○カルシウム(小魚、牛乳・乳製品、ひじき、豆腐等)、  
○鉄分(レバー、あさり、厚揚げ、小松菜等)、  
○食物繊維(麦、野菜、海藻、豆類等)



【1月の平均栄養】

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	塩分相当量	食物繊維
小学生	641kcal	26.2g	19.9g	334mg	2.2mg	2.3g	5.9g	中学生	747kcal	30.3g	22.4g	357mg	2.7mg	2.8g	7.1g
基準値	650kcal	27.0g	18.0g	350mg	3.0mg	2.0g	5.0g	基準値	830kcal	34.0g	23.0g	450mg	4.0mg	2.5g	6.5g

の日はハッピーパンが入っています♪

1月のしいたけ、かぶ、大根、白菜は北方産を使用する予定です。

あさ がた せい かつ ここる

## 朝型生活を心がけよう



学校の定期テストも入学試験も午前中から行われます。

テスト勉強などで夜ふかしをしていませんか？ テストで勉強の成果を發揮するためにも、早起き・早寝・朝ごはんを心がけ、朝型生活を習慣づけましょう。

