



# 1月学校給食献立予定表

平成 29 年度

今月の目標

かんしゃしてたべよう

かわしまちがっこうきゅうしょく  
川島町学校給食センター

日	曜	こんだてめい		おもなしょくひんめい			えいようりょう		
		しゅしょくのみもの	おかず	からだをつくるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
11	木	じごなうどん 牛乳	けんちんうどん(しる) おしるこ ごまびたし・あおじそドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく あずき	じごなうどん さといも さとう もち ごま ドレッシング	にんじん ごぼう ほししいたけ <b>ねぎ</b> きゅうり キャベツ	小学生 640 中学生 789	小学生 22.9 中学生 27.7	
12	金	キャロットピラフ 牛乳	ABCスープ ラザニア カラフルこふきいも	ぎゅうにゅう フランクフルト	キャロットピラフ あぶら マカロニ ラザニア ジャがいも	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	小学生 658 中学生 793	小学生 19.6 中学生 22.5	
15	月	ごはん 牛乳	みそしる とりにくのてりやき こんさいとぶたにくのカレーきんぴら ミニようなしゼリー(小②中②)	ぎゅうにゅう わかめ とうふ <b>みそ</b> とりにく ぶたにく	<b>ごはん</b> じゃがいも あぶら さとう でんぷん ごまあぶら ゼリー	にんじん <b>ねぎ</b> にんにく れんこん ごぼう こんにゃく	655 824	28.3 34.2	
16	火	ホットちゅうかめん 牛乳	しょうゆラーメン(しる) こなゆきあげパン きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ホットちゅうかめん コッペパン あぶらアーモンド ココナッツ さとう ごまあぶら ごま	にんにく たけのこ コーン もやし <b>ねぎ</b> こまつな きゅうり キャベツ にんじん	640 803	26.0 32.0	
17	水	わかめむぎごはん 牛乳	かわしまたまごのかきたまじる ごまつくね(小②中③) ごぼうのサラダ	ぎゅうにゅう とうふ <b>たまご</b> みそ ごまつくね	わかめむぎ <b>ごはん</b> でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん <b>ねぎ</b> ごぼう キャベツ きゅうり	645 817	23.6 29.4	
18	木	さきたまライスボール 牛乳	ふゆやさいのポトフ コーンコロケ・ソース フルーツのヨーグルトあえ	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト ヨーグルト	さきたまライスボール あぶら ジャがいも コーンコロケ ナタデココ	にんじん たまねぎ だいこん キャベツ パインかん ももかん	687 855	24.5 29.4	
19	金	ごはん 牛乳	てづくりカレー シーフードナゲット(小②中③) かいそうサラダ・パンパンジードレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ヨーグルト シーフードナゲット かいそうミックス	<b>ごはん</b> あぶら ジャがいも バター こむぎこ くらざとう ココア ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん オニオンソテー キャベツ もやし	702 885	26.2 33.0	
22	月	ごはん 牛乳	ごまみそしる とりにくのみそづけやき きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう とうふ <b>みそ</b> とりにく ぶたにく あぶらあげ	<b>ごはん</b> あぶら ジャがいも ごま ごまあぶら さとう	ごぼう にんじん <b>ねぎ</b> こまつな にんにく たまねぎ ほししいたけ きりほしだいこん	662 821	29.1 35.4	
23	火	じごなうどん 牛乳	にくじるうどん(しる) ささかまのいそべあげ こんにゃくのごまあえ ティズニーチーズ(小②中②)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ささかまほこ あおのり チーズ	じごなうどん あぶら こむぎこ さとう ごま	にんじん <b>ねぎ</b> こんにゃく もやし こまつな	656 813	29.0 35.1	
24	水	ごはん 牛乳	はっとじる たらのしおこうじやき ぶたにくとだいこんのもの	ぎゅうにゅう <b>みそ</b> たらのしおこうじづけ ぶたにく	<b>ごはん</b> すいとん あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん しめじ ほししいたけ <b>ねぎ</b> こまつな	641 796	27.9 34.0	
25	木	ナン 牛乳	パンブキンポタージュ ドライカレー いちご(小②中②)	ぎゅうにゅう ベーコン スキムミルク ぶたにく だいす	ナン こむぎこ バター あぶら パンこ	たまねぎ かぼちゃ コーン パセリ にんにく しょうが にんじん <b>いちご</b>	637 805	26.6 33.6	
26	金	ごはん 牛乳	ごもくに とりにくのからあげ キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく こおりとうふ	<b>ごはん</b> あぶら さとう でんぷん ごま	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく こまつな しょうが キャベツ きゅうり	655 818	28.0 33.8	
29	月	ごはん 牛乳	さつまじる にくだんごのあまみそがけ(小②中③) にくやさしいため	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ <b>みそ</b> ぶたにく にくだんご	<b>ごはん</b> さつまいも あぶら さとう	だいこん こまつな しょうが にんじん キャベツ もやし いら	690 880	29.7 37.3	
30	火	ホットちゅうかめん 牛乳	みそラーメン(しる) はるまき ナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ	ホットちゅうかめん あぶら くらざとう ごま はるまき さとう ごまあぶら ラーゆ	にんにく しょうが にんじん コーン キャベツ いら <b>ねぎ</b> もやし こまつな	701 885	23.8 29.1	
31	水	ごはん 牛乳	わかめスープ ハンバーグおろしソース さくさくサラダ・たまねぎドレッシング りんごヨーグルト	ぎゅうにゅう とうふ とりにく なんと わかめ ハンバーグ りんごヨーグルト	<b>ごはん</b> あぶら ごま さとう ドレッシング	たまねぎ だいこん にんじん キャベツ きゅうり れんこん	675 822	23.9 28.6	
15回		※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。 ※毎月19日は食育の日です。ご家庭でも『食』について話してみましょう。			※ <b>赤字</b> の食品は、川島町産の食材を使っています。		今月の平均栄養摂取量	665 830	26.0 31.7
							学校給食摂取基準	640 820	24 (18~32) 30 (25~40)



24日~30日は「全国学校給食週間」です。



学校給食が再開されたことを記念する日が1月24日『給食記念日』です。  
この日から1週間を給食週間と呼んでいます。

給食にたずさわる人の苦勞を知ったり、感謝の気持ちを表す“週間”とされています。

★食材の使用予定産地・給食の写真をホームページに掲載しています。  
ホームページアドレス<http://www.town.kawajima.saitama.jp/>

~献立一口メモ~ 今月は、日本各地の郷土料理を取り入れました  
24日(水)「法度汁(主に東北地方)」  
29日(月)「さつま汁(鹿児島県)」