



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 ねぎ 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 みそ とりにく ぶたにく	ごはん 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 ねぎ 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 ねぎ 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 たまご みそ ごまつくね	わかめむぎ ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	にんじん ねぎ 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	ごはん あぶら ジャがいも バター こむぎこ くるざとう 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 みそ とりにく ぶたにく あぶらあげ	ごはん 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 ねぎ 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 ディズニーチーズ(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 ねぎ 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 みそ たらのしおこうじづけ ぶたにく	ごはん 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 ねぎ 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 いちご	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	ごはん 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 みそ ぶたにく にくだんご	ごはん 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 くるざとう 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 ねぎ 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	ごはん 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。			※ 赤字 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)」