



1月学校給食献立予定表

今月の目標

かんしゃしてたべよう

かわしままちがっこうきゅうしょく
川島町学校給食センター

れいわ ねんど
令和 元 年度

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 のみもの	お か す	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
9	木	わかめごはん 牛乳	きょうふうそうに とりにくのみそづけやき みかん	ぎゅうにゅう みそ とりにく なた	わかめごはん もち さといも ごまあぶら	だいこん にんじん こまつな にんにく たまねぎ みかん	小学生 617 中学生 756	小学生 26.7 中学生 32.4
10	金	ごはん 牛乳	ふゆやさいのポトフ ハンバーグドミグラスソース イタリアンサラダ・イタリアンドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく フランクフルト ハンバーグ	ごはん あぶら じゃがいも ドレッシング さとう	にんじん だいこん たまねぎ キャベツ しめじ きゅうり あかピーマン	659 795	26.3 30.1
14	火	じごなうどん 牛乳	肉汁うどん(しる) こなゆきあげパン キャベツのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ	じごなうどん あぶら コッペパン アーモンド ココナッツ さとう ごま	にんじん ねぎ キャベツ きゅうり	645 814	23.3 28.6
15	水	ごはん 牛乳	ごまみそしる しろみざかなのこうそうフライ・ソース きりほしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう とうふ みそ ぶたにく しろみざかなのこうそうフライ あぶらあげ	ごはん あぶら じゃがいも ごま さとう	ごぼう にんじん ねぎ こまつな ほししいたけ きりほしだいこん えだまめ	674 860	25.4 31.6
16	木	はちみつパン 牛乳	かぼちゃのシチュー キッシュふうオムレツ カラフルこぶきいも	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク 生クリーム キッシュふうオムレツ	はちみつパン あぶら バター こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり コーン	686 923	26.0 33.4
17	金	ごはん 牛乳	ふゆやさいかレー とうふナゲット(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 バター ヨーグルト とうふナゲット かいそうミックス	ごはん あぶら こむぎこ くろざとう ココア ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ だいこん にんじん トマトかん オニオンソテー すりおろしりんご もやし きゅうり	700 904	24.1 29.9
20	月	ごはん 牛乳	みそしる とりにくのてりやき ベーコンとやさいのソテー	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ とりにく ベーコン	ごはん さつまいも さとう でんぶん あぶら	だいこん にんじん キャベツ チンゲンサイ	624 773	27.9 34.1
21	火	ホットちゅうかめん 牛乳	しおラーメン(しる) にらまんじゅう(小②中②) ナムル	ぎゅうにゅう やきぶた にらまんじゅう	ホットちゅうかめん ごまあぶら さとう ごま ラーゆ	にんにく しょうが にんじん コーン もやし ねぎ きりほしだいこん こまつな だいずもやし	650 778	24.0 29.4
22	水	ごはん 牛乳	ちゅうかスープ にくだんこのあますあん(小②中③) ピピンパどんのぐ	ぎゅうにゅう なた うすらたまご にくだんご ぶたにく	ごはん さとう でんぶん ごまあぶら あぶら	にんじん ほうれんそう しょうが にんにく もやし こまつな	671 860	29.4 37.2
23	木	こどもパンスライス 牛乳	ABCスープ コロッケ・ソース シャキシャキキャベツ ミニゼリー(小①中②)	ぎゅうにゅう フランクフルト	こどもパン あぶら マカロニ コロッケ オリーブオイル アセロラゼリー	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	672 821	21.8 25.5
24	金	ごはん 牛乳	すきやきふうに いかのしょうがやき 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 とうふ うすらたまご いか	ごはん あぶら さんおんとう さとう でんぶん ごま ドレッシング	しらたき ねぎ ほうさい しょうが こまつな キャベツ	670 843	33.5 41.4
27	月	ごはん 牛乳	こづゆ さばのごまみそかけ ひじきのいために	ぎゅうにゅう ほたて さば みそ とりにく ひじき	ごはん さといも まめふ ごま さとう あぶら	にんじん しらたき ねぎ こんにゃく たまねぎ	669 827	25.8 31.5
28	火	じごなうどん 牛乳	カレーなんばん(しる) ささかまのいそべあげ こんにゃくのごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ ささかまほこ あおのり	じごなうどん あぶら でんぶん こむぎこ ごま こめこのカレールウ	たまねぎ にんじん ねぎ こんにゃく もやし	665 828	25.5 31.4
29	水	ごはん 牛乳	マーボーどうふ パオズ 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 みそ とうふ パオズ	ごはん あぶら さとう でんぶん ごまあぶら ごま	しょうが にんにく にんじん たけのこ ねぎ たら きゅうり キャベツ	696 838	28.6 33.9
30	木	くろパン 牛乳	ブロッコリーのクリームシチュー コーンコロッケ・ソース さくさくサラダ・たまねぎドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム	くろパン あぶら じゃがいも こむぎこ コーンコロッケ ごま ドレッシング バター	たまねぎ にんじん ブロッコリー えだまめ キャベツ きゅうり れんこん	698 932	22.6 28.1
31	金	ごはん 牛乳	じゃがいものそばろに とりにくのさっぱりあげ だいこんサラダ・ごまドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう でんぶん さんおんとう ドレッシング	しょうが にんじん たけのこ しらたき えだまめ ねぎ だいこん きゅうり たまねぎ	696 909	25.7 31.4
16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	
		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。					学校給食摂取基準	
							668	26
							841	32
							650	21~33
							830	27~42



~献立一口メモ~ 今月は、福島県の郷土料理を取り入れました

27日(月)「こづゆ」

福島県会津地方の郷土料理で、ほたての貝柱でだしをとり、里芋やにんじんなどの根菜をいれて、しょうゆで仕上げた汁物です。福島県では、お祝いの席でふるまわれるそうです。