



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

令和2年度

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		
8	金	ごはん 牛乳	おそうに カンパチのてりやき とりごぼうごはんのぐ	ぎゅうにゅう とりにく カンパチ あぶらあげ	ごはん あぶらもち さとう さといも	だいこん にんじん こまつな しょうが ごぼう	小学生 660 中学生 812	小学生 33.5 中学生 40.2		
12	火	ごはん 牛乳	ふゆやさいのスープ とりにくのからあげ マカロニときのこのチーズソテー	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく チーズ	ごはん でんぷん あぶら マカロニ オリーブオイル	だいこん たまねぎ にんじん こまつな はくさい しょうが にんにく しめじ マッシュルーム パセリ	630 783	26.0 31.2		
13	水	ごはん 牛乳	レンファータン すぶた きゅうりとキャベツのちゅうかあえ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	ごはん はるさめ ごまあぶら でんぷん あぶら さんおんとう さとう ごま	にんじん たまねぎ コーン ほうれんそう しょうが にんにく ピーマン たけのこ ほししいたけ きゅうり キャベツ	702 877	27.0 33.2		
14	木	ごはん 牛乳	チゲふうとんじる わかさぎフリッター(小②中③) こんにゃくのピリからいため ひとくちチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかさぎフリッター チーズ みそ	ごはん ごまあぶら あぶら さとう でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう えのきだけ キムチ はくさい こまつな こんにゃく きくらげ ピーマン	682 847	28.3 34.5		
15	金	ごはん 牛乳	ぎゅうすきやき ごもくだいず みかん	ぎゅうにゅう ぎゅうにく やきどうふ だいず	ごはん あぶら さんおんとう さとう でんぷん さつまいも	しらたき ねぎ こまつな ごぼう にんじん こんにゃく みかん	753 928	28.1 34.4		
18	月	ごはん 牛乳	みそしる さばのりんごソースかけ ひじきのいためもの	ぎゅうにゅう とうふ みそ さば とりにく ひじき	ごはん あぶら さとう でんぷん ごま	えのきだけ にんじん ねぎ きりぼしだいこん すりおろしりんご こんにゃく えだまめ たまねぎ	664 818	26.3 32.1		
19	火	ホットちゅうかめん 牛乳	タンタンメン(しる) きなこあげパン こまつなとわかめのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ きなこ わかめ	ホットちゅうかめん あぶら さとう ごま コッパン ごまあぶら	ねぎ にんにく しょうが もやし コーン チンゲンサイ こまつな にんじん	727 916	30.1 37.7		
20	水	ごはん 牛乳	さわにわん とりにくのマヨごまやき やさいのみそドレッシングあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく みそ	ごはん あぶら でんぷん さとう ごまあぶら ごま マヨネーズ(エッグフリー)	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ にんにく しょうが キャベツ もやし ほししいたけ	612 754	26.3 31.9		
21	木	コッパン 牛乳	キャロットポタージュ オムレツきのこソース フランクフルトとコーンのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン なまクリーム オムレツ フランクフルト	コッパン あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん コーン しめじ マッシュルーム いんげんまめ	681 867	26.9 33.9		
22	金	ごはん 牛乳	スピナッチカレー シーフードナゲット(小①中②) かいそうサラダ	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 バター こむぎこ くるごさとう ココア ごまあぶら じゃがいも	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 すりおろしりんご ほうれんそう もやし きゅうり	664 846	25.0 32.1		
25	月	ごはん 牛乳	ABCスープ ハンバーグおろしソース ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう フランクフルト ハンバーグ みそ	ごはん あぶら マカロニ さとう ごまあぶら ごま さんおんとう	たまねぎ にんじん キャベツ こまつな だいこん ごぼう きゅうり コーン	683 860	24.5 29.9		
26	火	じごなうどん 牛乳	にくじるうどん(しる) ちくわのいそべあげ(小①中②) きりぼしだいこんのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ こんぶ ちくわ あおのり	じごなうどん あぶら こむぎこ さとう ごまあぶら ラーゆ	にんじん ねぎ きりぼしだいこん だいずもやし こまつな	642 799	25.6 31.4		
27	水	ごはん 牛乳	かきたまじる(たいいり) とりにくのてりやき れんこんとぶたにくのきんぴら アーモンドこざかな(中のみ)	ぎゅうにゅう たい とうふ たまご とりにく ぶたにく かたくちいわし	ごはん でんぷん あぶら さとう ごまあぶら ごま アーモンド	にんじん ねぎ ほうれんそう れんこん こんにゃく	628 801	30.0 38.2		
28	木	クロワッサン 牛乳 (中250cc)	ブロッコリーのシチュー チリコンカン コーンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク なまクリーム ぶたにく だいず	クロワッサン あぶら バター こむぎこ じゃがいも さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが トマトかん キャベツ コーン きゅうり	605 762	24.7 28.5		
29	金	ごはん 牛乳	とうふのちゅうかに いかのガーリックやき ごまびたし	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とうふ いか	ごはん ごまあぶら さとう ごま ごまあぶら でんぷん	しょうが にんにく にんじん たまねぎ こまつな キャベツ チンゲンサイ	650 809	31.6 38.6		
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。				※ 太字 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	666 832	27.6 33.9
								学校給食摂取基準	650 830	21~33 27~42



1月24日~30日は「全国学校給食週間」です。

学校給食が戦後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。

