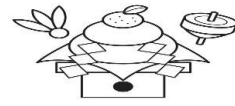


令和 4年 1月 学校給食献立表
東脊振中学校



吉野ヶ里町教育委員会

日	こんだて めい 献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちやしをととのえる 体の調子を整える	ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal
11 火	ごはん	○		米			792
	あじフライ・ソース		あじフライ	あぶら		ソース	
	七草風汁麺入り		鶏肉, 油揚げ, かまぼこ, 煮干し	めん	にんじん, だいこん葉, こまつな	しょうゆ, みりん, だし	
	紅白なます			砂糖	だいこん, にんじん	酢, しお	
	ふりかけ					ふりかけ のり	
12 水	麦ごはん	○		米, 麦			872
	ラビオリ揚げ		ラビオリ	あぶら			
	ビーフカレー		牛肉	じゃがいも	にんじん, 玉葱, トマトピューレ	カレールウ	
	コールスローサラダ		ツナ	マヨネーズ	キャベツ, きゅうり, 野菜ミックス		
	杏仁豆腐			杏仁豆腐 (あんにと豆腐)			
13 木	たきこみごはん	○	鶏肉, 油揚げ	米, 砂糖	ごぼう, にんじん	しょうゆ, だし	794
	さわらの塩こうじ焼き		さわら			塩こうじ	
	だんご汁		鶏肉, かまぼこ, 煮干し	白玉	しいたけ, チンゲンサイ	しょうゆ, しお	
	白菜のごま酢		卵	砂糖, ごま	にんじん, はくさい, コーン	酢, しお	
14 金	ごはん	○		米			810
	チキンステーキジャポネソース		鶏肉	砂糖, かたくり粉	だいこん, 玉葱	しお, しょうゆ, だし	
	ミネストローネスープ		ウィンナー, 大豆	じゃがいも	にんじん, 玉葱, キャベツ, トマトピューレ, にんにく	コンソメ, しお	
	きんぴらごぼう		油揚げ	こんにゃく, 砂糖	ごぼう, にんじん	しょうゆ, だし	
17 月	ごはん	○		米			803
	さばのみぞれ煮		さばのみぞれ煮				
	かぶのみそ汁		油揚げ, 煮干し	里芋	かぶ, こまつな	みそ	
	さつま芋の白和え		白和えの素 (豆腐)	さつまいも, 砂糖	枝豆, (ほうれんそう)	しょうゆ, しお	
	さがみかん				みかん		
18 火	ごはん	○		米			791
	ハンバーグデミソース		ハンバーグ		玉葱, マッシュルーム	デミグラスソース	
	コンソメスープ		ベーコン		だいこん, れんこん, にんじん, 玉葱, しめじ, 枝豆	コンソメ, しお	
	ちりめんきゃべつ炒め		しらす干し, ちくわ, かつお節	砂糖, ごま	キャベツ, ブロッコリー, にんじん	しょうゆ	
19 水	ごはん	○		米			800
	ソースとんかつ		トンカツ (豚肉)	砂糖		ソース, ケチャップ, しょうゆ, ガラスープ	
	豆乳鍋		大豆団子, 豆乳		にんじん, はくさい, 玉葱, しめじ, ねぎ	だし, みそ	
	切干大根サラダ		ハム	ごまドレッシング, ごま	切干大根, きゅうり		
	有明味付け海苔		のり				
20 木	ごはん	○		米			814
	さけの塩焼き		さけ			しお	
	肉大根		豚肉, 大豆	こんにゃく, 砂糖	だいこん, ごぼう, にんじん, いんげん	だし, しょうゆ	
	ひじきとツナサラダ		ひじき, ツナ	和風ドレッシング	きゅうり, コーン		
21 金	21日(金)は、三田川小学校のリクエスト給食です・・・1位・2位になった人気のこんだてばかり、プリンもおおきいよ♡						
	わかめごはん	○	わかめ	米		塩	921
	佐賀県産鶏のからあげ		ふもと赤鶏肉	かたくり粉, あぶら	しょうが	塩こうじ	
	コーン卵スープ		卵	かたくり粉	玉葱, コーン, クリームコーン, きくらげ, に んじん, 絹さや	ガラスープ	
	ポテトサラダ			じゃがいも, マヨネーズ	きゅうり, ミックスベジタブル		
プリン	プリン						
24 月	ごはん	○		米			806
	魚フライ		白身魚フライ (メルルーサ)	あぶら			
	かぼちゃ煮			こんにゃく, 砂糖	かぼちゃ, 玉葱, たけのこ, にんじん, 枝豆	だし, しょうゆ	
	春雨の酢物		ハム, 卵	はるさめ, 砂糖	きゅうり, きくらげ	酢, しお	
	ふりかけ					ふりかけ おかか	

日	献立名	牛乳	あかのなかま 赤の仲間 ちやにくになる 血や肉になる	きのなかま 黄の仲間 ねつやちからのもとになる 熱や力の元になる	みどりのなかま 緑の仲間 からだのちよしをとのえる 体の調子を整える	ちょうみりょう 調味料	エネルギー kcal	
25 火	食パン	○	スペイン風ベイクドエッグ(卵)	食パン	(じゃが芋、玉ねぎ)	ケチャップ、コンソメ	884	
	スペインベイクドエッグ							
	ミートペンネ			マカロニ				玉葱、にんじん、マッシュルーム、トマト
	ブロッコリーサラダ			マヨネーズ				ビュレ、にんにく
	ヨーグルト			ヨーグルト				ブロッコリー、キャベツ、野菜ミックス
26 水	ごはん	○	ちくわ、ウィンナー、あおのり	米	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、しお	824	
	ちくわウィンナーあげ			てんぷら粉、あぶら				
	けんちん汁			豆腐、煮干し				里芋、かたくり粉
	切昆布煮			昆布、天ぷら				こんにゃく、砂糖
								にんじん、たけのこ
27 木	ごはん	○	豚肉	米	玉葱	ケチャップ、コンソメ	860	
	ポークチャップ			砂糖、かたくり粉				
	白菜とほたて風味クリーム			ホタテ風味かまぼこ、ベーコン、大豆、牛乳				はくさい、にんじん、玉葱、ブロッコリー
	ほうれん草のり和え			有明産さがのり				砂糖
28 金	五目ごはん	○	鶏肉、油揚げ	米、こんにゃく、砂糖	にんじん、ごぼう	しょうゆ、だし	818	
	しゅうまい		しゅうまい(豚肉、鶏肉)					
	つみれのみぞれ汁		いわしつみれ		だいこん、れんこん、にんじん、チンゲンサイ	だし、しょうゆ、みりん、酒、しお		
	スパゲティサラダ		ハム	スパゲッティ、マヨネーズ	きゅうり、コーン			
	りんご				りんご			
31 月	ごはん	○	エビフライ	米	かぶ、にんじん、ごぼう	みそ	822	
	エビフライ			あぶら				
	豚汁			豚肉、厚揚げ、煮干し				こんにゃく
	ナムル			くきわかめ				ごま油、ごま

- ★はし、スプーンは持ってきてください。
- ★材料入荷の都合などで、献立の変更がある場合があります。
- ★マヨネーズは、卵不使用マヨ風ソースを使用しています。
- ★米は、佐賀県産「夢しずく」 パンは、佐賀県産小麦「春風」使用です。
- ★()は既製食品の主な食材です。



てあらい・うがいもしっかりしましょう

新年明けましておめでとうございます。

みなさんはどのようなお正月をすごしましたか？食べすぎたり、運動不足で生活リズムが乱れたりしていませんか。布団からなかなか出られない寒い日々ですが、早寝、早起きを心がけて体調を整えましょう。

さて、1月24日から30日の一週間は「全国学校給食週間」です。

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。

毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。



給食は冬が旬の野菜がたくさんです。

ほうれん草をはじめ、こまつな、ブロッコリー、だいこん、ハクサイ、ながねぎなどです。

特にほうれん草は、夏より冬の方がビタミンCが3倍もちがいます。

旬の野菜は、栄養価も高く、たくさん出まわるため安く買うことができます。

また、生産するための燃料やCO₂排出量も減るなどのメリットもあります。

