

令和3年1月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	ごんじてめい 献立名	赤黄緑、3つそろは バランスがいいよ				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
		緑 赤 黄	材料 (はたらきで仲間わけ)	調味料など	今日のおはなし				
木	※天候や格好などのために材料や献立が変わることがあります	あか た もの の食べ物	おも の の食べ物	かどり た もの の食べ物	かとう りう るよし ととの うに体 を整える ものと/or 主にエネルギーのものと/or 主に体の調子を整えるものと/or 野菜・きのこ・くだもの				
9 金	むぎごはん	こめ むぎ				601	25.5	19.3	487
	マーポーどうふ	ぶたにく ふ みそ	こまあぶら さとう ぶん	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ほししいたけ ねぎ	オイスターソース(貝) しょうゆ さけ テンメン ジャン トバンジン	きょう ★今日から3学期の給食がはじまりました。 特に給食当番は、衛生面に注意しましょう。髪の毛は帽子の中に入れ、マスクは鼻までおおいます。そして、ついに手洗いをしましょう。			
	ナムル		こま こまあぶら さとう	きりぼし たいこん にんじん きゅ うり もやし					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
13 火	ごはん	こめ				638	23.4	26.3	276
	とりのレモンソースかけ	とりにく	でんぶん ら さとう		さけ しお こしょう レモ ンジン す しょうゆ	★寒い季節に温かい食べ物が食べられるのは幸せなことです。 また、たのもの、まだひとです。今月は、寒い中、外で食べ物を育てている人や、冷たい水で料理してくれている人がいたからこそ、無事に食べることができます。たくさん人の協力や労働に感謝して食べましょう。			
	プロッコリーとマカロニのサラダ		マカロニ(小麦) ドレッシング	プロッコリー キャベツ にんじん					
	はくさいスープ	ペーコン	あぶら	はくさい たまねぎ にんじん し めじ とうもろこし セロリー バセリ	がらスープ しお こしょう ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
14 水	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			616	26.4	22.5	310
	れんこんサラダ		あぶら さとう	れんこん キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん	す しょうゆ しお	★丈夫な骨を作るには、食べることに加え、運動も大切です。運動して、骨を鍛えるかどうかで、将来の骨の強さは変わります。バランスのよい食事と運動で、体の土台となる強い骨を作りましょう。			
	ビーフシチュー	ぎゅうにく	じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん フロッコリー	ハヤシル(小麦、大豆) ソース(りんご、大豆)トマトピューレ チキンブイヨン(鶏肉) ワイン				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
15 木	ごはん	こめ				600	26.4	16.3	292
	とりとごぼうのうどん	とりにく	うどん(小麦)	たまねぎ ごぼう にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし しょうゆ しお さけ みりん	★ごはんやパン、めんは体の中で熱や力のもとになる食べ物の代表です。寒い朝は、特にしっかり食べて登校します。ほかほかの体さえ頭で、一日を気持ちよく始められます。			
	ささみとひじきのサラダ	ささみ ひじき	たまごなしマヨネーズ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし	とう しょうゆ みりん				
	ちくわのいそべあげ	ちくわ あおのり	こむぎこ あぶら						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
16 金	ごはん	こめ				592	30.4	14.6	293
	さけのさいきょうやき	さけ みそ	さとう		みりん さけ	★今日の給食は、おせち料理にも出される「西京やき」を再現しました。みそにつけることで、冷めてもかたくなりにくい料理です。おいしく食べて、今年一年元気に過ごしましょう。			
	きりぼし大いこんのふくめに	さつまあげ	さとう あぶら	きりぼし だいこん にんじん いん げん ほししいたけ	みりん だじる す しょうゆ みりん				
	さつまじる	とりにく あつあげ みそ	さつまいも	だいこん にんじん ごぼう こん にやく ねぎ	かつおぶし にぼし しょうゆ みりん				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
19 月	ごはん	こめ				562	22.7	18.3	307
	やさいのごまマヨあえ		たまごなしマヨネーズ こ ま	ほうれんそう もやし にんじん	じょうゆ	★食事のとき、食器の持ち方に気をつけて食べています。おやじやおじいさんは、親指で上の「へり」をもち、残りの4本の指をそろえて食器の底を持ちます。こうすると、ふらふらしないでこぼしにくく、見た目もきれいに食べられますよ。			
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく あつあげ	さといも さとう あぶら	だいこん にんじん こんにやく ごぼう ほししいたけ いんげん	さけ しょうゆ みりん				
	ふりかけ								
	牛乳	ぎゅうにゅう							
20 火	チキンカレー	とりにく	こめ むぎ じゃがいも あぶら	たまねぎ にんじん にんにく じょうが	チヤツネ(りんご) カレー(小麦、豚肉、牛肉、 大豆) ケチャップ ソース ワイン	620	23.4	17.8	293
	コロコロサラダ	チーズ(乳)	オリーブ油	だいこん きゅうり にんじん とうもろこし りんご	す しお こしょう	★かぜなどの病気は、体の中に病気の菌が入ったときにかかります。菌が入っても、簡単には負けない丈夫な体を作るのは、野菜が欠かせません。食事のたびに野菜をたくさん食べて、体をいつも調子よく保てば、この冬をかぜからずで過ごせますよ。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
21 水	みそちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ みそ	ちゃんぽん(小麦) あぶら	キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし きくらげ ねぎ	けいとんたん(豚肉、鶏肉) さけ がらスープ しお しょうゆ ソース こしょう	595	24.2	21.9	313
	こくとうパン		こくとうパン(小麦、乳)			きょう ★今日は、みその入ったちゃんぽんを作りました。鶏肉と豚肉のうまみが入った「けいとんたん」を使っているので、スープの色が白色をしています。いろいろな野菜のうまいとお肉のうまみが入って、おいしいちゃんぽんができていますので、ぜひ食べてくださいね。			
	さつまいもサラダ	ツナ	さつまいも じゃがいも たまごなしマヨネーズ	きゅうり たまねぎ	こしょう				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
22 木	ごはん	こめ				579	21.6	16.9	326
	いわしフライ	いわしフライ(小麦 豆)	あぶら			きょう さわやか ごんじ ひんし せいせい お米です。精米されたお米を週に2回、給食センターへ届けてもらっています。ごはんはおかずといっしょに口の中でも合せながら食べ、最後にごはんだけ残ないようにしましょう。			
	ちくわときゅうりのごますあえ	ちくわ	こま さとう	きゅうり もやし にんじん	す しょうゆ みりん				
	かぼちゃのみそしる	とうふ みそ		かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ	かつおぶし にぼし				
	牛乳	ぎゅうにゅう							

※ 各学校の行事に応じて給食のない日があります。

# 令和3年1月 給食献立予定表

川副学校給食センター

日 曜	こんなでめい 献立名	赤黄緑、3つそろと バランスがいいよ				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg
		赤の食べ物	黄の食べ物	緑の食べ物	調味料など				
	こんなでめい ※天候や価格などのために材料や 献立が変わることがあります	主に体をつくるものになる 肉・大豆・牛乳・海藻など	主にエネルギーのもとになる 米・小麦粉・いも・さとう・油など	主に体の調子を整えるものになる 野菜・きのこ・くだもの					
23 金	ミルクパン	ミルクパン(小麦、乳)				603	28.6	19.2	325
	ハムのマリネ	ハム	あぶら さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ と うもろこし	す しお こしょう	★私たちの体は、食べ物から栄養をもらって大きくなったり、病 気になりにくくなります。食事を好き嫌いで選んでいる と、体に大切な栄養がうまくとれず、元気な体を作ることができ ません。好きな食べ物ばかりにかたよらないように、何でも食べ て、元気な毎日をすごしましょう。			
	ポークピーンズ	ぶたにく たいす クスピーンズ	じやかいも あぶら さと う	たまねぎ にんじん いんげん マト	ケチャップ しお ワイン ようゆ みりん ソース こしょう				
	とうにゅうプリンタルト(川中のみ)		とうにゅうプリンタルト(大 豆)						
	牛乳	ぎゅうにゅう							
26 月	ごはん		こめ			578	22.7	11.7	304
	いかのかけあえ	いか みそ	ごま さとう	だいこん きゅうり にんじん	みりん す	★今から10月までの1週間は「全国学校給食週間」 です。給食は、今から約130年前、山形県の小学校で、 朝ご飯を準備できない子どもたちのために出されたのが始 まります。この機会に、給食の大切さや役割について考 えてみましょう。			
	ちくせんに	とりにく	じゃがいも さとう あぶ ら	こんにゃく れんこん たけのこ ごぼう にんじん ほししいたけ いんげん	だしこんぶ しょうゆ みり ん				
	みかん			みかん					
	牛乳	ぎゅうにゅう							
27 火	ごはん		こめ			582	24.6	21.5	284
	さばのしおやき	さば			しお しょうゆ さけ	★給食週間の給食は、佐賀県の郷土料理や特産品などを 使ったメニューが出来ます。今日は、『たぶ』という唐津 地方で食べられている郷土料理です。煮くずれしにくい食 べ物を使い、ざぶざぶ煮ることから『たぶ』と呼ばれるよ うになりました。			
	おひたし	あぶらあげ		ほうれんそう キャベツ にんじん	しょうゆ みりん だじる				
	たぶ	とりにく あつあげ か まぼこ	さといも	にんじん れんこん ごぼう こん にやく ほししいたけ しょうが	だしこんぶ かつおぶし しょうゆ しお さけ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
28 水	のりとマッシュルームの わふうパスタ	ベーコン のり	スパゲッティ オリーブ油	たまねぎ にんじん エリンギ し いたけ マッシュルーム えのき にんにく ほうれんそう	しょうゆ しお こしょう ワ イン がらスープ	637	24.3	24.2	318
	ミルクパン		ミルクパン(小麦、乳)			★今日は、川副町でとれる『のり』や『れんこん』を使っ た給食です。地元でとれる食べ物を地元で食べるというこ とは、①新鮮なものを食べられる②地元の農家の方々を応 援できる③輸送にかかる二酸化炭素の削減など、良いこと がたくさんあります。			
	れんこんのごまサラダ		ドレッシング(ごま)	キャベツ きゅうり れんこん に んじん	しょうゆ				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	ごはん		こめ			621	28.5	19.5	297
29 木	とりのてりやき	とりにく		じょうが	じょうゆ みりん さけ	★今日は、『つんきーたご汁』という佐賀県の郷土料理で す。「つんきー」は、「ちぎる」、「たご」は「だんご」 という意味です。調理員さんが一つ一つちぎった団子をたく さんの野菜と一緒に食べましょう。			
	こまつなアーモンドあえ		アーモンド	こまつな もやし にんじん	じょうゆ みりん				
	つんきーだごじる	とりにく	しらたまご こもぎこ	はさきい にんじん ごぼう ほし しいたけ ねぎ	だしこんぶ にぼ さけ みりん しょうゆ しお				
	牛乳	ぎゅうにゅう							
	シシリアンライス (にくいため) (サラダ)	ぎゅうにく ぶたにく	こめ たまごなし ヨネーズ さとう あぶら でんぶん ドレッシング(小麦 大豆 りんご 鶏肉 豚肉)	たまねぎ ににく じょうが こまつな キャベツ バブリカ に んじん	じょうゆ みりん	660	25.9	26.0	299
30 金	ふくやさいのボトフ	ウインナー	じやかいも	たまねぎ かぶ にんじん ブロッ コリー カリフラワー	がらスープ しお こしょう ワイン	★給食週間最後の給食は、シシリアンライスです。今日は 牛肉と豚肉を甘辛く炒めました。野菜と一緒にご飯の うえのに乗せて、マヨネーズをかけて食べましょう。そして、 ふくやさいがたくさん入ったボトフを食べるとさらに体が温ま りますよ。よくかんで食べましょう。			
	牛乳	ぎゅうにゅう							
						606	25.2	19.7	315
						590	23.6	16.4	350
						kcal	g	mg	
						小学3年生平均			
						小学3年生基準 単位			

## ★保護者の方へ★

◎加工食品の原材料は、特定原材料7品目とこれに準ずる21品目、加えて貝類、パインアップルについてのみ()内に表示しています。記載のない加工品は、アレルゲンは含まれておりません。

◎使用頻度の高い食品のアレルゲンはこちらに記載します。

- ・しょうゆ(小麦、大豆) ・みそ(大豆) ・とうふ(大豆) ・あつあげ(大豆) ・あぶらあげ(大豆) ・こうやどうふ(大豆) ・ごまあぶら(ごま) ・がらスープ(鶏肉) ・ソース(りんご、大豆) ・ハム(豚肉) ・ベーコン(豚肉) ・ウインナー(豚肉) ・す(小麦) ・スペゲッティ(小麦) ・マカロニ(小麦)

◎給食センターでは、揚げ油や食器、調理・洗浄器具、施設を共用しています。使用食材に関するお尋ねは、給食センターへお電話ください。(TEL:45-0374)