



1月の給食献立予定表

嵐山町学校給食センター

日	曜日	献立名			【あかの食品】	【きいろの食品】	【みどりの食品】	栄養量	
		主食	のみもの	おかず	おもに、血や肉や骨のもとになる	おもに、熱や力のもとになる	おもに、体のちようしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g
11	水	鏡開き献立 わかめごはん	牛乳	ちくぜんに サワラのしおこうじやき しらたまぜんざい	ぎゅうにゅう とりにく サワラのしおこうじづけ あずき	わかめごはん さといも あぶら さとう しらたまだんご	にんじん ごぼう たけのこ こんにやく ほししいたけ	小学校 712	27.5
12	木	ホットちゅうかめん	牛乳	かんとんめん やきぎょうざ(2コ) ちゅうかサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく なた ぎょうざ	ホットちゅうかめん あぶら かたくりこ ちゅうかドレッシング	にんにく にんじん キャベツ たけのこ キャベツ コーン チンゲンサイ もやし きゅうり	626	25
13	金	ごはん	牛乳	ハヤシシチュー ジャーマンポテト	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう ベーコン	ごはん あぶら じゃがいも	セロリ たまねぎ にんじん キャベツ	672	20.7
16	月	ごはん	牛乳	ぐたくさんみそしる あつあげのねぎみそいため りんご	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく あつあげ	ごはん じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ こまつな しめじ チンゲンサイ りんご	602	21.4
17	火	コッペパンスライス	牛乳	ソースやきそば フルーツポンチ キャンディチーズ(小:2コ 中:3コ)	ぎゅうにゅう ぶたにく キャンディチーズ	コッペパン やきそば あぶら カットゼリー	キャベツ たまねぎ にんじん みかんかん パインかん	656	23.1
18	水	ごはん	牛乳	はっぽうさい しゅうまい(小:2コ 中:3コ) ナムル(ホトドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく イカ エビ うずらたまご しゅうまい	ごはん あぶら さとう かたくりこ ナムルドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ はくさい ねぎ もやし きゅうり ほうれんそう	658	27
19	木	じごなうどん	牛乳	みぞれうどん ちくわのいそべあげ(小:1コ 中:2コ) わふうサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ かまぼこ ちくわ あおりの わかめ	じごなうどん あぶら かたくりこ こむぎこ わふうドレッシング	にんじん ねぎ だいこん キャベツ きゅうり コーン	654	24.3
20	金	日本全国味紀行 ごはん	牛乳	だまこじる サバのみそに やさいのたくあんあえ	ぎゅうにゅう とりにく サバのみそに かつおぶし	ごはん だまこもち	ごぼう しめじ にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ もやし ほうれんそう たくあん	647	26.8
23	月	ごはん	牛乳	ミンガー コムチェン(ハトナムふうチャーハン)のぐ もやしのちゅうかサラダ (ホトドレッシング)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく えび たまご	ごはん はるさめ さとう あぶら パンパンジードレッシング	にんじん もやし ねぎ ちんげんさい にんにく しょうが こまつな きゅうり コーン	589	22.5
24	火	くろパン	コーヒ ミルク	シュクメルリ オムレツのトマトソース コールスローサラダ(ホトドレッシング)	とりにく ぎゅうにゅう だっしふんにゅう オムレツ	くろパン じゃがいも あぶら バター さとう コールスロドレッシング	たまねぎ パセリ にんにく キャベツ コーン きゅうり ブロッコリー	797	30.4
25	水	ごはん	牛乳	フェジョアード ささみフライ(ソース) キャロットサラダ(ホトドレッシング)	ぎゅうにゅう ぶたにく ウィナー だいたい ぎんときまめ ささみカツ	ごはん じゃがいも あぶら さとう ソイドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ トマト もやし きゅうり コーン	752	27.8
26	木	ホットちゅうかめん	牛乳	たんたんめん ショーロンポー(小:2コ 中:3コ) はるさめサラダ(ドレッシングあえ)	ぎゅうにゅう ぶたにく ショーロンポー	ホットちゅうかめん あぶら ごま はるさめ ちゅうかドレッシング	にんにく しょうが にんじん たけのこ もやし ねぎ きゅうり キャベツ	668	27.4
27	金	ごはん	牛乳	チャナマサラ グリーンサラダ(ホトドレッシング) ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ヨーグルト	ごはん じゃがいも あぶら フレンチドレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ピーマン りんご キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	682	24.8
30	月	ごはん	牛乳	すきやきふう らんまるのたまごやき ぼんかん	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ やきどうふ らんまるのたまごやき	ごはん さとう あぶら	ねぎ はくさい しらたき えのきたけ ぼんかん	705	31.3
31	火	しよくパン チョコクリーム	牛乳	オニオンスープ メンチカツ(ソース) つぼみサラダ(ノンエッグマヨネーズあえ)	ぎゅうにゅう ベーコン メンチカツ	しよくパン チョコクリーム あぶら ノンエッグマヨネーズ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン カリフラワー ブロッコリー	740	23.8
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。								677	25.6
実施回数 15 回								平均栄養素量	
今月の嵐山町産農産物 								837	31.3
								小学校	24.0
								中学校	(18~32)
								中学校	30.0
								中学校	(25~40)

今年のかぜを
ひきま宣言!

かぜ予防のポイント

11日は鏡開き!

1 手洗いうがいをする

2 しっかり栄養をとる

3 十分な睡眠をとる



鏡開きは、お正月にお供えた鏡餅を開いて、お正月に一区切りをつける行事です。お供え物を刃物で切るとは縁起が悪いと言われ、昔は、木づちで叩いて小さく割って、お汁粉などにして食べていたようです。

4 マスクをつける

5 人ごみを避ける

6 適度な運動をする

給食では、11日に、鏡開きにちなんで、白玉ぜんざいが出ます。給食センターでは、朝からじっくり時間をかけて、小豆を煮て作っています。

かぜをひかないように、白頃からかぜの予防を心がけましょう。