

給食献立予定表

嵐山町学校給食センター

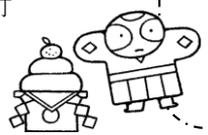
日	曜日	献立名			【あかの食品】	【きいろの食品】	【みどりの食品】	栄養量		
		主食	のみもの	おかず	おもに、血や肉や骨のもとになる	おもに、熱や力のもとになる	おもに、体のちよよしをととのえる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
10	水	鏡開き献立 ごはん おさかなふりかけ	牛乳	さつまじる あつやきたまご しらたまぜんざい	きゅうにゅう とうふ ぶたにく あずき あつやきたまご おさかなふりかけ	ごはん さつまいも さとう しらたまだんご	にんじん たいこん ねぎ	小学校 726 中学校 873	24.8 28.2	
11	木	じごなうどん	牛乳	にくじるうどん ポテトもち やさいのしおこんぶあえ	きゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ しおこんぶ	じごなうどん さとう あぶら ポテトもち	たまねぎ しめじ ねぎ こまつな もやし キャベツ にんじん	696 840	25.3 30.2	
12	金	むぎごはん	牛乳	チキンカレー コールスローサラダ (ポトルドレッシング) ヨーグルト	きゅうにゅう とりにく ヨーグルト	むぎごはん じゃがいも あぶら コールスロードレッシング	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご きゅうり ブロッコリー キャベツ コーン	668 813	22.7 27.0	
15	月	わかめごはん	牛乳	にくじゃが やさしいため こざかなスナック	きゅうにゅう ぶたにく とりにく さつまあげ こざかなスナック	わかめごはん じゃがいも あぶら さとう	にんじん たまねぎ こんにやく キャベツ もやし	626 769	25.5 30.8	
16	火	児童作成献立 しよパン いちごジャム	牛乳	ABCスープ しろみざかなフライ(ソース) フルーツポンチ	きゅうにゅう とりにく しろみざかなフライ	しよパン いちごジャム あぶら ABCマカロニ パイナルゼリー	にんじん たまねぎ キャベツ みかんシロップづけ パイナルシロップづけ	616 773	22.8 27.6	
17	水	ごはん	牛乳	もやしのみそしる わふうおろしハンバーグ ごもくきんぴら	きゅうにゅう あぶらあげ ハンバーグ ぶたにく さつまあげ	ごはん さとう かたくりこ あぶら	にんじん もやし ねぎ だいこん ごぼう こんにやく ほししいたけ	671 791	25.5 28.7	
18	木	日本全国味紀行 ホットちゅうかめん	牛乳	ちゃんぽんめん やきぎょうざ(小:2コ 中:3コ) ゆでほしだいこんサラダ (ドレッシングあえ)	きゅうにゅう ぶたにく イカ エビ ぎょうざ	ホットちゅうかめん あぶら わふうドレッシング	にんにく しょうが にんじん キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ だいこん ゆでほしだいこん ほうれんそう	643 809	29.8 37.3	
19	金	ごはん	牛乳	さわにわん さわらのなんばんづけ やさいのたくあんあえ	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ サワラでんぷんつき かつおぶし	ごはん あぶら ごまあぶら さとう かたくりこ	ごぼう にんじん ねぎ えのきたけ キャベツ もやし ほうれんそう たくあん	612 760	24.2 28.9	
22	月	ごはん	牛乳	マーボあつあげ しゅうまい(小:2コ 中:3コ) はるさめサラダ(ドレッシングあえ)	きゅうにゅう ぶたにく あつあげ しゅうまい	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ はるさめ ハンパソドレッシング	しょうが にんにく にんじん たけのこ なら ねぎ きゅうり キャベツ	703 844	26.3 30.9	
23	火	きなこあげパン	牛乳	ふゆやさいのポトフ マカロニサラダ (ノンエッグマヨネーズあえ) りんご	きゅうにゅう きなこ ウインナー	ごはん あぶら さとう じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり コーン りんご	575 700	18.6 20.9	
24	水	鎌倉時代の武士飯献立 はつがげんまいごはん	牛乳	こんさいのみそしる とりのしおやき かぶときゅうりのうめあえ	きゅうにゅう とりにく	はつがげんまい さといも	ごぼう しめじ だいこん ねぎ かぶ かぶのは きゅうり うめほし	615 728	23.4 25.8	
25	木	児童作成献立 じごなうどん	牛乳	かきあげうどん かきあげ あおなごまあえ	きゅうにゅう ぶたにく こんぶ あぶらあげ	じごなうどん さとう あぶら かきあげ ごまあえのもと	しめじ えのき にんじん ねぎ ほうれんそう こまつな もやし	722 860	23.0 27.2	
26	金	児童作成献立 ごはん	牛乳	すきやきふうに サバのみそやき わふうサラダ(ドレッシングあえ)	きゅうにゅう ぶたにく かまぼこ やきどうふ わかめ サバみそやき	ごはん さとう あぶら わふうドレッシング	ねぎ はくさい えのき しらたき キャベツ だいこん きゅうり コーン	767 945	32.5 39.9	
29	月	ごはん	牛乳	ルーローハン やさいのさつぱりいため みかん	きゅうにゅう ぶたにく うずらたまご	ごはん あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく もやし キャベツ こまつな みかん	674 819	25.8 31.0	
30	火	コッペパンスライス	いちご ミルク	はくさいのクリームに スラッピージョー グリーンサラダ(ポトルドレッシング)	いちごミルク とりにく きゅうにゅう なまクリーム ぶたにく だいず	コッペパン じゃがいも あぶら さとう パンこ フレンチドレッシング	はくさい にんじん コーン たまねぎ キャベツ きゅうり ブロッコリー	685 866	27.8 35.3	
31	水	児童作成献立 ごはん	牛乳	とうふとわかめのみそしる チキンなんばん(小:2コ 中:3コ) (ノンエッグタルソース) カラフルサラダ(ポトルドレッシング)	きゅうにゅう とうふ わかめ チキンなんばん	ごはん ノンエッグタルソース イタリアンドレッシング	ねぎ キャベツ えのきたけ ブロッコリー カリフラワー	618 771	19.8 24.6	
※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。							実施回数 16回	平均栄養素量	664 810	24.9 29.6



小学校	24.0 (18~32)
中学校	30.0 (25~40)

明けましておめでとございます

寒さの厳しい3学期が始まりました。3学期の給食は、小中学生が作成した献立や、嵐山史跡の博物館とのコラボレーション献立、中学3年生のリクエスト給食など、企画が盛りだくさんです！！また、嵐山町産の冬野菜もたくさん使っています。詳しくは、食育だよりや献立表裏面をご覧ください。



割らずに開く 鏡もち

1月11日は鏡開きです。この日は、正月に供えていた鏡もちを木づちなどで割ってから食べます。ただし、「割る」や「切る」という言葉は縁起が悪いので、「開く」という言葉を使っていました。昔は丸くしたもちをそのまま供えていましたが、今は真空パックや切り餅入りのものを飾ることが多いです。鏡開きではもちをおしるこや雑煮にして食べます。給食では、鏡開きにちなんで、10日に白玉ぜんざいが出ます。

