



1月 納入予定表

嵐山町学校給食センター



日 曜 日	献立名(こんだてめい)		食品名			栄養量		
	のみ もの	主食 おかず(主菜・副菜)	エネルギーの のもとになる食品	体をつくる もとになる食品	体のちょうしをととのえる もとになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	
13 火	牛乳	わかめごはん さわらのたつあげ おぞうに みかん	わかめごはん あぶら さといも まるもち	ぎゅうにゅう さわらたつあげ とりにく なると	にんじん みかん だいこん しいたけ こまつな	小学校 612 中学校 746	21.3 25.3	
14 水	牛乳	ごはん いかのかりんあげ(中2) おろしやさにく けんちんじる	ごはん さといも あぶら こまあぶら きびざとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ いかステイクでんぶんつき	にんにく にんじん しらたさ しょうが ビーマン こんにゃく たまねぎ だいこん ごぼう りんご ほししいたけ ねぎ	587 813	23.4 34.7	
15 木	牛乳	マーボーラーメン(ホットちゅうかめん) にくまん だいじもやしのナムル(ドレッシングあえ)	ホットちゅうかめん あぶら にくまん きびざとう ごまあぶら かんこくナムルドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	にんにく じょうが だいじもやし にんじん ほうれんそう ねぎ	589	24.7	
16 金	コーヒー ミルク	ごはん てづくりとりからあげ(小2) かきあげ(中) おひたし(グラッシュようゆ)(かつおぶし) とうふとわかめのみぞしる	ごはん きびざとう かたくりこ あぶら じゃがいも かきあげ	コーヒー ミルク とりにく あぶらあげ かつおぶし みそ とうふ わかめ	しょうが もやし こまつな たまねぎ キャベツ だいこん ねぎ にんじん	645 746	21.5 18.1	
19 月	牛乳	ごはん ツナぶりかけ おでん ひじきのサラダ(ドレッシングあえ) はらじゅくドッグ(ココアバナナ)	ごはん ごま きびざとう じゃがいも はらじゅくドッグ(ココアバナナ) しおちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう ツナフレーク うずらたまご あおのり むすびこんぶ ミニウインナー ひじき ちくわ たこボール ぎゅうにゅう スキムミルク スライスチーズ シュレッドチーズ ハンバーグ なまクリーム とりにく	にんじん きゅうり だいこん こんにゃく キャベツ サラダこんにゃく たまねぎ かぶ にんじん にんじん	765 922	26.4 31.4	
20 火	牛乳	ごどもパンスライス スライスチーズ(中) ハンバーグトマトソース ふゆやさいシチュー	ごどもパンスライス あぶら きびざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう スキムミルク スライスチーズ ハンバーグ なまクリーム とりにく	たまねぎ マッシュルーム コーン にんじん ブロッコリー	626 863	26.9 37.5	
21 水	牛乳	ごはん ぶりのあまからあげに ぶたにくこんぶのいりに 気合とうにゅうみぞしる	ごはん あぶら きびざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶりのあまからあげに みそ ぶたにく とうふ きずみこんぶ とうにゅう	にんじん こまつな こんにゃく たまねぎ ねぎ	623 767	24.7 29.8	
22 木	牛乳	あんかけうどん(じごなうどん) ちちぶみそポテト(小2・中3) りんご	じごなうどん かたくりこ みそポテト あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ	だいこん しょうが にんじん こまつな しめじ ほししいたけ えのきだけ りんご	621 770	20.7 25.0	
23 金	牛乳	スピナッチャレー(むぎごはん) はくさいのしおこんぶあえ アーモンドフィッシュ(中)	むぎごはん じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバーチップ シュレッドチーズ しおこんぶ アーモンドフィッシュ	にんにく ほうれんそう しょうが りんご たまねぎ かぶ にんじん はくさい	645 821	20.5 26.4	
全 国 学 校 給 食 週 間 ↓	26 月	ごはん ごしきごはんのぐ てづくりとりからあげ(中2) えいようみぞしる きゅうしょくしゅうかんミルクプリン(小)	ごはん しらたまだんご さといも じゃがいも あぶら かたくりこ きびざとう きゅうしょくしゅうかんミルクプリン	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ とりにく みそ	しょうが ねぎ ごぼう だいこん にんじん ほうれんそう さやいんげん しめじ ほししいたけ こんにゃく	619 859	21.8 30.8	
	27 火	牛乳	コッペパン いちごジャム カレーシチュー ちくわのいそべあげ(小1・中2) コールスロー(てづくりドレッシングあえ)	コッペパン いちごジャム じゃがいも あぶら はくりきこ きびざとう	ぎゅうにゅう あおのり ぶたにく スキンミルク シュレッドチーズ ちくわ ぎゅうにゅう	たまねぎ コーン にんじん えだまめ キャベツ きゅうり	611 834	24.4 32.5
	28 水	牛乳	ひがしまつやまやきとりごはん(ごはん) あじフリッター(中) にらたまじる	ごはん かたくりこ きびざとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく とうふ みそ たまご あじフリッター	にんにく りんご しょうが にんじん キャベツ にら ねぎ たまねぎ	588 792	24.6 32.1
	29 木	牛乳	ごはん ちちぶかてめしのぐ さばのみそに らんざんやさいのごじる はつかげんまいごはん	ごはん あぶら きびざとう	ぎゅうにゅう さばのみそに とりにく だいじ ちくわ とうにゅう あぶらあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ こんにゃく	648 799	26.5 32.0
	30 金	牛乳	さといも きゅうしょくしゅうかんミルクプリン こんさいのみぞしる きゅうしょくしゅうかんミルクプリン(中)	はづかげんまいごはん さといも きゅうしょくしゅうかんミルクプリン みそ	ぎゅうにゅう とりにく みそ	かぶ ねぎ きゅうり カリカリうめ ごぼう しめじ だいこん	580 747	22.2 27.5
	 今月の嵐山町産農産物    				実施回数14回	平均栄養素量	626 804	23.5 29.6
	<p>※材料の入荷の都合により、献立を変更することがあります。 ※箸は毎日持っていきましょう。 ※給食の魚は骨取りではないので、気を付けて食べましょう。</p>							

1月24日から30日までは「全国学校給食週間」です。戦後、国内外の多くの善意や期待を寄せられて再開された学校給食の意義を考え、その一層の充実を期する1週間となります。またこの期間を通して、あらためて食べ物の大切さや作る人の思いを知り、感謝の気持ちをもって食事をすることができるようしましょう。

