



1月 給食献立予定表



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 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 さわらのたつたあげ 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 さわらたつたあげ 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 いかにかりんあげ(中2) おろしやきにく けんちんじる	ごはん あぶら ごまあぶら きびざとう	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶたにく とうふ いかスティックでんぱんつき	にんにく にんじん しらたき しょうが ピーマン 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 だいずもやしのナムル(ドレッシングあえ)	ホットちゅうかめん かたくりこ 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 にら しょうが だいずもやし にんじん ほうれんそう ねぎ	589 782	24.7 31.1
16	金	コーヒーマルク	ごはん てづくりとりからあげ(小2) かきあげ(中) おひたし(クラスしょうゆ)(かつおぶし) とうふとわかめのみそしる	ごはん かたくりこ あぶら じゃがいも かきあげ	コーヒーマルク 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 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 ツナふりかけ おでん ひじきのサラダ(ドレッシングあえ) はらじゆくドッグ(ココアバナナ)	ごはん きびざとう じゃがいも はらじゆくドッグ(ココアバナナ) しおちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう あげボール ツナフレック うずらたまご あおのり むすびこんが ミニウイナー ひじき ちくわ たこボール	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	765 922	26.4 31.4
20	火	牛乳	こどもパンスライス 【スライスチーズ(中) ハンバーグトマトソース ぶゆやさいシチュー	こどもパンスライス 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 シュレッドチーズ ハンバーグ なまクリーム とりにく	たまねぎ かぶ 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 ぶたにくとこんがのいりに 気合とうにゅうみそしる 	ごはん あぶら きびざとう じゃがいも	ぎゅうにゅう あぶらあげ ぶりのあまからあげに みそ ぶたにく とうふ きざみこんが 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(しごなうどん) ちちがみそポテト(小2・中3) りんご	しごなうどん 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 ねぎ にんじん こまつな しめじ ほししいたけ えのきたけ りんご	621 770	20.7 25.0
23	金	牛乳	スピナッチカレー(むぎごはん) はくさいのしおこんがあえ 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 スキムミルク ぶたにく ぶたレバーチップ シュレッドチーズ しおこんが 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
26	月	牛乳	ごはん ごしきごはんのぐ てづくりとりからあげ(中2) えいようみそしる きゅうしよ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 きゅうしよ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	ゴッパパン 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) ひがしまつやまやきとりごはん(ごはん)	ゴッパパン 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 スキムミルク シュレッドチーズ ちくわ	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	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 ちちがてめしのぐ さばのみそに らんざんやさいのごじる はつがげんまいごはん とりにくのしおこうじやき かぶときゅうりのうめあえ こんさいのみそしる きゅうしよくしゅうかんミルクプリン(中)	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 だいず 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 かぶ ねぎ きゅうり カリカリうめ ごぼう しめじ だいこん	648 799	26.5 32.0
30	金	牛乳		はつがげんまいごはん さといも きゅうしよくしゅうかんミルクプリン	ぎゅうにゅう とりにく みそ		580 747	22.2 27.5
 今月の嵐山町産農産物 ブロッコリー キャベツ はくさい ねぎ だいこん				実施回数14回	平均栄養素量	626 804	23.5 29.6	
				※材料入荷の都合により、献立を変更することがあります。 ※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。				

※材料入荷の都合により、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。

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、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できるようにしましょう。

