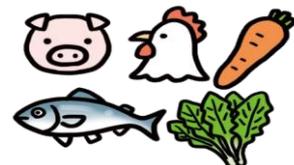




令和2年度

がつこんだてよていひょう 1月献立予定表

裏磐梯学校給食共同調理場



日付	献立名	栄養価				赤…血や肉になる		緑…体の調子をととのえる		黄…力や熱のもとになる		給食が休みのところ	
		E kcal	P g	F g	塩分 g	1群	2群	3群	4群	5群	6群		
8 (金)	ごはん こづゆ 豚肉のみそ漬け焼き 七草入りおひたし いちご	小 797	25.3	20.6	2.8	ほたて 豚肉 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん ほうれん草	しらたき きくらげ しいたけ みつば	白菜 七草	ごはん さといも 麩	油	
12 (月)	成人の日												
13 (火)	★小学校高橋良子先生 自慢のみそ汁★ ツナごはん コロッケ 和風サラダ	小 641	26.5	27.0	3.0	ツナ たまご みそ	牛乳 わかめ	にんじん トマト	えのき ねぎ キャベツ きゅうり	大根	ごはん 片栗粉 コロッケ	ごま油 ドレッシング	
14 (水)	ごはん 海老ポールスープ スパイシーチキン キャベツサラダ ふりかけ	小 579	27.8	11.5	2.9	海老ポール 鶏肉	牛乳 ふりかけ	にんじん チンゲン菜	ねぎ にんにく キャベツ きゅうり		ごはん 春雨 とうもろこし 砂糖	油	
15 (木)	塩タンメン 肉団子 アーモンドおひたし	小 647	28.5	19.9	2.9	豚肉 肉団子	牛乳	にんじん ほうれん草 小松菜	たまねぎ しょうが キャベツ きくらげ ねぎ にんにく		中華麺 とうもろこし 砂糖	油 アーモンド	
16 (金)	ごはん すまし汁 揚げだし豆腐の肉あんかけ ポテトサラダ	小 703	20.6	26.4	2.1	なると 豆腐 ひき肉	牛乳 わかめ	にんじん	みつば きゅうり たまねぎ ねぎ しょうが		ごはん 片栗粉 砂糖 じゃがいも	油 マヨネーズ	
18 (月)	★中学校平野祥子先生 自慢のみそ汁★ ごはん サバの煮つけ うち豆の炒め煮	小 724	26.8	25.7	3.3	さば 豆腐 みそ さつまあげ	牛乳 あおさ	にんじん	ねぎ うちまめ きりぼし大根		ごはん 砂糖	油	
19 (火)	ピタパン コンソメスープ 鶏肉の照り焼き キャベツマヨあえ ヨーグルト	小 639	25.4	29.6	2.7	ベーコン 照り焼きチキン	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ		パン	オリーブオイル マヨネーズ	
20 (水)	ごはん すき煮 五目厚焼きたまご りっちゃんサラダ	小 629	26.8	18.4	2.2	豚肉 豆腐 五目厚焼きたまご ハム	牛乳 塩昆布	にんじん	ねぎ しらたき きゅうり えのき 白菜		ごはん とうもろこし 砂糖	油	中学校 1年
21 (木)	ジャージャー麺 さつまいもと小魚の揚げ煮 パナナ	小 696	33.0	18.4	2.8	豚肉 みそ 大豆	牛乳 煮干し	にんじん	にんにく しいたけ しょうが ねぎ たまねぎ パナナ たけのこ		中華麺 砂糖 片栗粉 さつまいも	ごま油 ラー油 油 いりごま	
22 (金)	ごはん わかめスープ 五目春雨炒め かぼちゃサラダ	小 637	22.8	18.2	2.2	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ チーズ	小松菜 にんじん かぼちゃ いんげん	たまねぎ たけのこ しいたけ		ごはん 春雨 とうもろこし	ごま油 マヨネーズ	
25 (月)	★明治22年★ ごはん 高野豆腐のみそ汁 焼き魚 青菜のあえもの	小 643	28.7	19.6	2.0	鮭 高野豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ たまねぎ		ごはん 砂糖	すりごま	
		中 774	34.6	22.8	2.3								
26 (火)	★大正12年★ 五色ごはん 栄養みそ汁 鶏つくね 磯あえ	小 668	28.5	17.9	2.5	油揚げ 鶏肉 みそ とりつくね	牛乳 ひじきのり	にんじん 小松菜	こんにやく 大根 キャベツ		ごはん はとむぎ さといも とうもろこし	砂糖 油	
		中 781	32.1	19.3	3.1								
27 (水)	★昭和27年★ 脱脂粉乳入りチキンカレー くじら竜田あげ 海藻サラダ	小 713	26.4	22.0	2.8	鶏肉 くじら ハム	牛乳 海藻サラダ スキムミルク	にんじん	にんにく しょうが きゅうり たまねぎ グリーンピース		ごはん じゃがいも 砂糖 とうもろこし	カレーパウダー ごま油	中学校 1年
		中 864	31.8	25.7	3.5								
28 (木)	★昭和44年★ ミートスパゲッティ フレンチサラダ プリン	小 737	32.9	20.1	1.8	豚肉 鶏肉 大豆	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり		スパゲッティ とうもろこし 砂糖 プリン	バター オリーブオイル	
		中 955	42.0	23.3	2.3								
29 (金)	★令和3年★ クローッサン じゃがいもとカリフラワーのポターージュ ステーキ ボイルサラダ オレンジ	小 685	24.5	19.5	2.9	牛肉	牛乳	ピーマン にんじん	キャベツ オレンジ		パン 砂糖 じゃがいも	オリーブオイル	
		中 905	31.7	23.8	3.8								

入金

全国学校給食週間

- ★食材料の入荷都合により、献立を変更することもあります。あらかじめ、ご了承ください。
- ★献立表の右側のらんに1食あたりの E：エネルギー (Kcal)、P：たんぱく質 (g)、F：脂肪 (g)、塩分：食塩相当量 (g) をのせました。家庭で作る食事の参考にしてください。
- ★給食で使用される食材は、毎日、食べる前に、放射性物質の検査を行っております。前月も異状はありませんでした。
- ★給食費の口座振替日は、毎月27日になっております。給食費口座への入金は、26日までをお願いします。

◎全国学校給食週間について

全国学校給食週間は、戦後、学校給食が再開されたことを記念して始まった取り組みです。学校給食の意義や役割について理解と関心を高め、学校給食のよりいっそうの充実と発展を図ることを目的として、全国各地で学校給食に関するさまざまな取り組みが行われます。

今年度は昔の学校給食をアレンジしたものを年代ごとに提供します。最終日は、福島県産の和牛を使ったステーキを食べながら簡単なテーブルマナーを学びます。

