

平成29年度 1月の学校給食予定献立表

大和町学校給食センター

日	曜	学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小		栄養価・中		
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
9	火				始業式							
10	水		◎	食パン いちごジャム ハムと卵のフライ(ソース) スパゲティポリアタン コーンポタージュ	牛乳 ハム 鶏卵 生クリーム	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム 青ピーマン とうもろこし パセリ	食パン いちごジャム 米ぬか油 オリーブ油 バター スパゲティ麺	706	909	21.9	27.5	
11	木			ごはん かむふりかけ さばのカレーしょうゆ焼き 鶏煎煮 白玉雑煮	牛乳 さば 鶏肉 生揚げ 凍り豆腐 なたと	ごぼう にんじん しいたけ れんこん さやえんどう だいこん せり	ごはん サラダ油 さといも 白玉もち	684	874	30.0	36.9	
12	金		◎	中華丼(ごはん) フルーツポンチ	牛乳 豚肉 えび いか うずら卵	にんにく しょうが しいたけ にんじん たまねぎ だけのこ はくさい もやし グリンピース みかん りんご ちも レモン	ごはん 上白糖 サラダ油 ごま油 でんぷん 三温糖 ゼリー	656	840	23.7	29.4	
15	月			ごはん えびシューマイ(小2個・中3個 しょうゆ) もやしのナムル(ナムドレッシング) チンゲン菜と卵のスープ	牛乳 えび ハム 鶏卵	もやし にんじん きゅうり とうもろこし チンゲン菜	ごはん ドレッシング でんぷん ごま油	558	726	21.9	27.8	
16	火	吉岡小2年		ごはん さんまの蒲焼き 切干大根の炒り煮 白菜のみそ汁	牛乳 さんま 油揚げ みそ 豆腐	にんじん しいたけ だいこん グリンピース はくさい(ねぎ)	ごはん 米ぬか油 中ざら糖 サラダ油 三温糖 きさみ麺	659	839	24.0	29.2	
17	水			米粉パン 焼きそば ブロッコリーのサラダ(青しそドレッシング) アセロラゼリー	牛乳 豚肉 ハム	にんじん たまねぎ キャベツ もやし 青ピーマン ブロッコリー とうもろこし	米粉パン サラダ油 焼きそば麺 アセロラゼリー	591	819	23.3	31.9	
18	木	吉田小5年		ごはん だし巻卵 野菜の旨煮 じゃがいものみそ汁	牛乳 鶏卵 さつま揚げ 煮干し みそ 油揚げ	にんじん しいたけ えだまめ だいこん(ねぎ)	ごはん さといも サラダ油 じゃがいも	588	750	23.8	29.0	
19	金			ごはん 味付けのり かぼちゃコロッケ(ソース) 食育かるた メニュー すきやき煮 りんご	牛乳 豚肉 豆腐 のり	かぼちゃ しいたけ にんじん えのきたけ(ねぎ) はくさい りんご	ごはん サラダ油 米ぬか油 三温糖	645	807	21.3	25.7	
22	月		◎	カツカレー(ごはん・とんかつ) フルーツゼリー和え ハック福神漬	牛乳 豚肉	にんにく たまねぎ にんじん りんご グリンピース みかん ハックアップル	ごはん 米ぬか油 サラダ油 じゃがいも	757	940	22.8	26.3	
23	火			ごはん ぶりの照り焼き さつまいものサラダ なめこ汁 大和町産りんごのゼリー	牛乳 ぶり ハム チーズ みそ 豆腐 煮干し	きゅうり とうもろこし だいこん(なめこ) みつば	ごはん さつまいも マヨネーズ 上白糖(りんごゼリー)	690	872	26.7	33.0	
24	水	大和中3年 宮床中3年	◎	ミルクパン 手作りグラタン カリフラワーのサラダ(コンドレッシング) ミネストローネ	牛乳 ベーコン ハム えび いか チーズ	たまねぎ パセリ カリフラワー きゅうり とうもろこし しめじ にんじん セロリー(トマト)	ミルクパン じゃがいも マカロニ バター ドレッシング	713	913	29.7	37.2	
25	木	宮床中		わかめごはん 鶏肉のレモン風味 野菜のごま酢和え 豚汁	牛乳 鶏肉 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	レモン きゅうり にんじん もやし だいこん ごぼう はくさい(ねぎ)	ごはん でんぷん 米ぬか油 三温糖 サラダ油 さといも	689	837	30.2	35.7	
26	金	吉岡小5年 福合小6年 大和中3年 宮床中3年		ごはん ハンバーグケチャップソース 舞茸のオイスターソース炒め すいとん汁	牛乳 豚肉 鶏肉	にんにく 赤ピーマン だけのこ (まいたけ) えだまめ 生しいたけ ごぼう だいこん にんじん(ねぎ) トマト	ごはん サラダ油 三温糖 でんぷん すいとん	690	891	29.4	36.5	
29	月			ごはん 味付肉だんご(小2個・中3個) かぼちゃの甘煮 もやしのみそ汁	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 みそ 油揚げ わかめ 煮干し	かぼちゃ もやし にんじん (ねぎ)	ごはん 中ざら糖 バター	622	818	23.5	29.6	
30	火	吉岡小3の1・3の2 特支		ごはん ささかまの磯辺揚げ(しょうゆ) 春雨サラダ じゃがもち汁 食育中 S・Nさん リクエストメニュー ヨーグルト	牛乳 ささかまほろ 青のり ハム 鶏肉(ヨーグルト)	きゅうり ごぼう だいこん にんじん まいたけ(ねぎ)	ごはん 小麦粉 はるさめ こま 三温糖 じゃがもち ごま油 米ぬか油	660	816	23.4	26.6	
31	水	吉岡小3の3 大和中3年 宮床中3年	◎	バターロールパン オムレツきのこソース 白菜のクリームシチュー オレンジ いちご牛乳の素	牛乳 鶏卵 ベーコン 生クリーム	しいたけ マッシュルーム トマト にんじん たまねぎ はくさい オレンジ	バターロールパン じゃがいも バター 三温糖	723	906	24.5	30.2	

* 牛乳は毎日つきます。
* []は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
* 都合により献立を変更する場合があります。
* スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつきます。

全国学校給食週間


1月24日から30日までの1週間は、「全国学校給食週間」です。毎年、この期間に合わせて給食についての様々な取り組みが行われています。大和町学校給食センターでは、今年は、1月22日から26日に大和町ならではの特色ある給食を予定しています。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー(Kcal)	664(637)	847(820)
たんぱく質(g)	25.0(23.9)	30.8(30.0)
脂質(g)	20.7(17.6)	24.8(22.8)
塩分(g)	2.5(2.3)	3.3(3.0)

たいわの食育かるたメニュー(19日)

22日(月)
☆**カレー**☆

中学校3年生にとっては高校受験を迎えるシーズンとなりました。「**受験生応援メニュー**」ということで、ボリュームたっぷりのカツカレーを食べながら食べてください。1月22日は「カレー・イスの日」でもあります。



23日(火)
☆**大和町産なめこ
&
りんごゼリー**☆

大和町内で栽培されたなめこがたっぷり入った「なめこ汁」です。なめこはワイルドかつ独特のさっぱりとした味わいがあります。町で栽培されたりんごを使用したデザートも味わってください。




24日(水)
☆**トマト**☆

大和町産のトマト(富丸ムーチョ)を使用したスープです。トマトはサンフレッシュセツ森さんより届けていただきます。




25日(木)
☆**給食人気メニュー**☆

「主食・主菜・副菜・汁物」よりそれぞれ残食の少ない人気メニューを組み合わせました。お楽しみに。



26日(金)
☆**まいたけ**☆

まいたけは、花びらのような形のものがたくさん重なり、まるで踊りを舞っているようにみえることから、このような名前がつけました。まいたけは、吉田地区で生産されています。



ゆうごはん
家族そろって
「いただきます」

今月の地場産品
☆町内産：米、しいたけ、舞茸、なめこ、ねぎ、トマト、りんごゼリー
☆県内産：ヨーグルト

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてきましょう☆