

令和元年度 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	給食のない 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) 脂 質(g) 塩 分(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂 質(g) 塩 分(g)		
8	水			3学期始業式							
9	木			ごはん かわかむチー さんまの甘露煮 すき昆布の煮物 白玉雑煮	牛乳 さんま 昆布 さつま揚げ かつお節 鶏肉 凍り豆腐 ねと	にんじん 大豆もやし 干しいたけ ごぼう だいこん せり しょうが	ごはん サラダ油 三温糖 白玉もち 砂糖 でん粉	641 23.7 16.6 2.3	818 28.9 19.1 3.0		
10	金		◎	豚肉のハヤシライス (麦ごはん・ハヤシライスの具) オリビエサラダ みかん	牛乳 豚肉 ベーコン	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース パプリカ きゅうり とうもろこし みかん	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも エッグフリーマヨネーズ ハヤシシロウ	786 23.9 28.7 3.2	990 28.8 34.0 3.9		
13	月			成人の日							
14	火			ごはん みやま水産の日 金華銀鮭の照り焼き 春雨サラダ じゃがいものみそ汁 <small>次の日ですが...</small>	牛乳 銀鮭 ハム 煮干し みそ 油揚げ	きゅうり だいこん ねぎ	ごはん 春雨 ごま ごま油 三温糖 じゃがいも	598 25.2 18.2 2.4	762 30.5 21.3 2.9		
15	水		◎	背割りのソフトパン ウィンナーのケチャップソースかけ キャベツと豆のサラダ(コンクリーミードレッシング) ポトフ	牛乳 ウィンナー ハム 豚肉 ベーコン	キャベツ きゅうり 枝豆 セロリー にんじん たまねぎ だいこん パセリ	ソフトパン 三温糖 じゃがいも コーンクリーミードレッシング	757 27.8 39.4 3.3	933 32.4 46.4 4.0		
16	木	吉岡小2年	◎	鶏そぼろ丼 (麦ごはん・鶏そぼろ・いりたまご ほうれんそうの和え物) わかめスープ	牛乳 鶏肉 鶏卵 なると 豆腐 わかめ	しょうが ほうれんそう もやし ねぎ	ごはん 大麦 ごま油 三温糖 ごま	625 27.8 14.9 2.4	801 34.2 16.9 3.0		
17	金			ごはん ★宮中3年 Y・Kさん リクエストメニュー★ かつおのオーロラソース 海藻サラダ(しそドレッシング) チンゲンサイとたまごのスープ	牛乳 かつお みそ いか ハム 鶏卵	きゅうり もやし とうもろこし チンゲンサイ しょうが	ごはん 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 しそドレッシング	630 29.2 17.7 3.0	807 35.8 20.9 3.7		
20	月	吉岡小6年		ごはん 肉シューマイ(小2個・中3個・Hがしょうゆ) ブロッコリーのサラダ(ごまドレッシング) タイビーエン 熊本県メニュー	牛乳 豚肉 えび いか なると うすうろ卵	ブロッコリー にんじん きゅうり たまねぎ きくらげ たけのこ しょうが はくさい さやえんどう	ごはん 春雨 ごま油 サラダ油 パン粉 でん粉 砂糖 水あめ ごまドレッシング	675 29.3 20.9 3.1	886 37.8 26.0 4.1		
21	火			ひじきごはん サブローの卵焼き ごまつなのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 食育かるたメニュー	牛乳 煮干し みそ わかめ 豆腐 油揚げ かつお節 鶏卵 ひじき 鶏肉 昆布	ごまつな もやし だいこん ねぎ にんじん しいたけ	ごはん 砂糖 でん粉 ひまわり油	559 23.6 15.5 3.1	696 27.9 17.1 3.9		
22	水		◎	メロンパン ★宮中3年 M・Kさん リクエストメニュー★ 鶏肉のレモン風味 アスパラとコーンのサラダ(ごまドレッシング) コーンスープ	牛乳 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	レモン アスパラガス きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	メロンパン でん粉 米ぬか油 三温糖 じゃがいも バター コーンポタージュ ごまドレッシング	713 26.4 27.8 2.7	974 33.5 37.1 4.1		
23	木	落合小6年		ごはん ★宮中3年 A・Sさん リクエストメニュー★ 春巻き 野菜のナムル(ナムルドレッシング) 中華スープ	牛乳 豚肉 えび 豆腐 大豆粉 ほたて	もやし にんじん きゅうり 干しいたけ はくさい ねぎ しょうが キャベツ たまねぎ	ごはん 米ぬか油 サラダ油 ナムルドレッシング ごま油 小麦粉 水あめ 豚脂 でん粉 春雨 砂糖 植物油	606 20.6 20.9 1.9	795 25.7 26.7 2.6		
24	金		◎	油麩丼 (麦ごはん・宮城県産油麩の具) もやしと春菊の胡麻酢和え 大和町産りんごゼリー 宮城県メニュー	牛乳 鶏肉 鶏卵 油揚げ	たまねぎ 生しいたけ 三つ葉 しょうが 春菊 にんじん もやし	ごはん 大麦 油麩 三温糖 りんごゼリー	634 23.8 17.0 2.4	806 28.9 19.7 3.1		
27	月			ごはん さばの塩焼き れんこんのきんぴら のっぺ汁 茨城県メニュー	牛乳 さば かつお節 鶏肉	れんこん にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ	ごはん サラダ油 三温糖 ごま さといも でん粉	650 27.8 22.7 1.9	811 32.8 25.1 2.3		
28	火	吉岡小特支 (1年は除く)		ごはん 宮城県産サブローの味付けのり 揚げぼうず(小2個・中3個・Hがしょうゆ) 大和町産舞茸のオオスターソース炒め ひきな汁 宮城県メニュー	牛乳 のり 豚肉 鶏肉 凍り豆腐 油揚げ ほたて	にんにく パプリカ たけのこ まいたけ 枝豆 だいこん にんじん ごぼう ねぎ なら キャベツ しょうが	ごはん 米ぬか油 サラダ油 三温糖 でん粉 砂糖 小麦粉 植物油	594 21.5 19.8 2.3	769 26.8 23.8 2.8		
29	水	吉岡小3の1・3の3	◎	米粉パン あじのカラフルソース きゅうりとかにかまのサラダ(和風ドレッシング) さつまいものポタージュ 鹿児島県メニュー	牛乳 あじ カニカマ 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	ピーマン パプリカ にんにく アスパラガス きゅうり パセリ とうもろこし たまねぎ にんじん しょうが	米粉パン 米ぬか油 サラダ油 ざらめ ごま でん粉 バター じゃがいも さつまいも ホワイトルーフ ベジマメルルフ	713 34.4 24.4 3.3	910 43.1 30.0 4.3		
30	木	吉岡小3の2・3の4 小野小3年		ごはん 鶏肉の香味焼き がめ煮 だご汁 福岡県メニュー	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 厚揚げ かつお節	しょうが にんにく ごぼう にんじん 干しいたけ れんこん さやえんどう	ごはん 三温糖 ごま油 ごま サラダ油 すいとん	632 26.7 14.3 2.5	808 32.5 16.3 3.2		
31	金		◎	チキンカツカレー (麦ごはん・チキンカツ・ポークカレー) フルーチェ風デザート 宮城県メニュー	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆	にんにく たまねぎ にんじん りんご グリンピース 黄桃 パイナップル みかん	ごはん 大麦 米ぬか油 サラダ油 じゃがいも パン粉 小麦粉	801 25.8 24.1 2.5	1026 31.6 29.1 3.1		

* 牛乳 は毎日つきます。
* **太字**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かます。

	平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	663(650)	663(650)	850(830)
たんぱく質 (g)	26.1(21.1)	26.1(21.1)	32.0(27.0)
脂 質 (g)	21.5(14.4)	21.5(14.4)	25.6(18.4)
塩 分 (g)	2.6(2.2)	2.6(2.2)	3.4(2.5)

1月24日から1月30日 全国学校給食週間

学校給食は明治22年山形県の小学校で始まったとされています。
『全国学校給食週間』は、昭和25年度から始まった取り組みで、
毎年、学校給食への理解や関心を深めることを目的に実施されます。
大和町学校給食センターでは1月17日から30日にリクエスト給
食や地場産品を使用した献立、他県の食材や献立を取り入れていま
す。



たいわの食育かるたメニュー (1月21日)



今月の地場産品

- ☆町内産：米、しいたけ、まいたけ、きくらげ、りんご
- ☆県内産：豚肉、ねぎ、せり、大麦、あぶらふ、のり、チンゲンサイ、三つ葉、春菊、銀鮭、なると、さつま揚げ

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてきましょう