



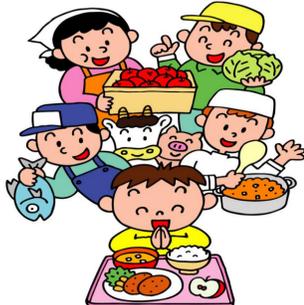
日	曜	給食のない 学校 学年 など	スプーン	献立名	赤の食べ物	緑の食べ物	黄の食べ物	栄養価・小	栄養価・中	
					血や筋肉や骨になる (たんぱく質・カルシウム)	体の調子を整える (ビタミン・ミネラル)	熱や力になる (炭水化物・脂質)	エネルギー(kcal)	エネルギー(kcal)	
10	火			始業式						
11	水	大和中3年・宮床中3年 吉岡小6の2 K・Hさん リクエストメニュー	◎	米粉パン オムレツ(パquetteチャップ) ウィンナーと枝豆のソテー ABCスープ	牛乳 脱脂粉乳 鶏卵 ウィンナーソーセージ 豚肉	えだまめ こまつな にんじん たまねぎ とうもろこし セロリ	パン 米粉 砂糖 マーガリン 大豆油 でん粉 サラダ油 バター じゃがいも マカロニ 小麦粉	614 26.1 24.9 2.8	780 32.4 30.6 3.6	
12	木	かむかむデー		ごはん かむふりかけ モウカさめの竜田揚げ 切干大根の炒り煮 じゃがいもとわかめのみそ汁 ミニピーチゼリー	牛乳 さめ 油揚げ かたくちいわし みそ わかめ 昆布 かつお節	かぼちゃ きょうな グリンピース トマト にんじん モロヘイヤ だいこん きりほしだいこん しょうが とうもろこし ひろしまな もも 乾しいたけ	ごはん でん粉 小麦粉 砂糖 米白絞油 サラダ油 三温糖 じゃがいも 水あめ キヌア ひえ 煎り米	610 24.0 17.5 2.4	776 28.9 20.5 2.9	
13	金	鶴巣小6の1 M・Sさん リクエストメニュー		ごはん 県産納豆(たれつき) 豚肉入り野菜炒め もずくスープ アーモンド小魚	牛乳 大豆 豚肉 もずく 魚肉 かつお節 鶏卵 みそ かたくちいわし	にんじん ピーマン キャベツ しょうが にんにく 根深ねぎ えのきだけ まいたけ	ごはん サラダ油 三温糖 でん粉 ごま油 砂糖 植物油 水あめ ごま アーモンド	592 26.8 18.9 2.0	728 30.8 20.5 2.7	
16	月	吉岡小6の3 K・Oさん リクエストメニュー		ごはん あじの塩焼き 五目きんぴら 豆ふりなめこ汁	牛乳 あじ 豚肉 豆腐 みそ かたくちいわし	さやいんげん にんじん ごぼう たけのこ だいこん 根深ねぎ なめこ	ごはん サラダ油 三温糖 ごま油 ごま 豆	529 26.4 13.7 2.3	675 32.3 15.6 2.9	
17	火	給食の前には きちんと手を 洗いましょう!	◎	麦ごはん ジャージャン豆腐 もやしのナムル レモンソーダゼリー	牛乳 豚肉 生揚げ 昆布 みそ	にんじん きゅうり しょうが たけのこ たまねぎ にんにく もやし 根深ねぎ りんご レモン しいたけ	ごはん 大麦 サラダ油 でん粉 ごま油 砂糖 植物油 ごま ドレッシング 三温糖	699 24.1 22.9 2.7	885 29.2 27.5 3.2	
18	水	吉岡小6の1 R・Mさん リクエストメニュー	◎	食パン かぼちゃコロケ(パquetteソース) はるさめサラダ コーンポタージュ	牛乳 脱脂粉乳 ハム クリーム	かぼちゃ にんじん パセリ きゅうり たまねぎ とうもろこし	パン 砂糖 パン粉 小麦粉 でん粉 植物油 米白絞油 はるさめ ごま ごま油 三温糖 じゃがいも でん粉 ポタージュジュウ バター	727 23.2 26.1 3.7	912 28.4 31.1 4.6	
19	木	食育かるたメニュー		ごはん さんまのオレンジ煮 すき焼き風煮 米粉のブルーベリータルト	牛乳 さんま 豚肉 豆腐 豆乳	にんじん はくさい 根深ねぎ オレンジ ブルーベリー えのきだけ 乾しいたけ	ごはん 砂糖 サラダ油 三温糖 米粉 水あめ 植物油 でん粉	681 27.5 25.4 1.5	845 33.5 29.2 2.0	
20	金	落合小6年	◎	ミートボールカレー (麦ごはん・ミートボールカレーの具) フルーツのヨーグルト和え	牛乳 鶏肉 ヨーグルト クリーム	グリーンピース にんじん たまねぎ にんにく パインアップル パナナ マンゴー みかん もも りんご	ごはん 大麦 サラダ油 じゃがいも パン粉 でん粉 砂糖 ラード カレールウ	743 19.2 22.7 2.7	958 23.2 27.4 3.5	
23	月	吉岡小6の4 T・Oさん リクエストメニュー		ごはん 鶏肉の香味焼き ブロッコリーのおかかマヨ和え じゃがいもと小松菜のみそ汁	牛乳 鶏肉 ハム かつお節 油揚げ みそ かたくちいわし	こまつな ブロッコリー きゅうり しょうが にんにく	ごはん 三温糖 ごま油 ごま じゃがいも 砂糖 エッグフリーマヨネーズ	597 28.0 19.4 2.3	764 33.7 22.8 2.8	
24	火	宮城県の 郷土料理		ごはん ささかまぼこの磯辺揚げ わかめとツナのサラダ 油ふのみそ汁 型抜きチーズ	牛乳 ささかまぼこ あおさ 鶏卵 わかめ まぐろ かたくちいわし みそ チーズ	にんじん きゅうり だいこん 根深ねぎ	ごはん 小麦粉 でん粉 米白絞油 ドレッシング なたね油 ごま油 じゃがいも 油ふ	602 26.1 18.4 3.5	752 30.1 20.3 4.1	
25	水	岩手県の 食材メニュー	◎	米粉フオカッチャ 鶏肉のごまネーズ焼き すき昆布サラダ はとまわりトマトとたまごのスープ とっちチーズ	牛乳 鶏肉 ハム 鶏卵 ほたて かつお節 昆布 かたくちいわし チーズ	トマト にんじん パセリ キャベツ きゅうり しょうが しそ にんにく とうもろこし たまねぎ うめ	ごはん 小麦粉 砂糖 でん粉 じゃがいも 三温糖 エッグフリーマヨネーズ ごま油 小麦粉 ごま ドレッシング はとむぎ アーモンド 砂糖 でん粉	595 32.6 26.5 4.1	744 39.7 31.4 5.2	
26	木	福島県の 郷土料理		ごはん ソースかつ(たれかけ) キャベツのサラダ こづゆ	牛乳 豚肉 鶏卵 ほたて かつお節 鶏肉	こまつな にんじん キャベツ きゅうり ごぼう 乾しいたけ	ごはん でん粉 小麦粉 パン粉 植物油 米白絞油 三温糖 ドレッシング なたね油 ごま油 豆	587 22.1 15.3 3.1	798 29.9 20.1 4.2	
27	金	山形県の 郷土料理		ごはん 塩鮭 野菜のごま酢和え いも煮(庄内地方・みそ味) みそ大豆	牛乳 さけ 油揚げ 昆布 かつお節 大豆 みそ 豚肉 生揚げ	にんじん きゅうり だいこん もやし 根深ねぎ まいたけ	ごはん ごま 砂糖 ごま油 でん粉 三温糖 サラダ油 さといも	627 32.0 18.4 2.6	793 39.1 21.4 3.3	
30	月	青森県の 郷土料理		ごはん さばのみそ煮 せんべい汁 りんご ココア牛乳の素	牛乳 さば みそ かつお節 鶏肉	にんじん ごぼう 根深ねぎ りんご ぶなしめじ	ごはん 砂糖 でん粉 かやきせんべい ココア	606 24.4 18.1 1.8	779 30.7 22.0 2.5	
31	火	大和中3年・宮床中3年 秋田県の 郷土料理		わかめごはん スイートポテトコロケ きりたんぼ汁 スイートスプリング	牛乳 かつお節 鶏肉 わかめ 大豆	にんじん ごぼう だいこん せり スイートスプリング まいたけ	ごはん 砂糖 水あめ パン粉 さつまいも 小麦粉 でん粉 植物油 きりたんぼ 米白絞油	607 18.5 13.9 2.6	770 22.1 15.6 3.2	

- *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きますが、毎日しを持ってきてください。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	628(657)	797(830)
たんぱく質 (g)	25.4(25.0)	30.9(31.0)
脂 質 (g)	20.1(19.0)	23.8(23.0)
塩 分 (g)	2.7(2.0)	3.4(2.5)

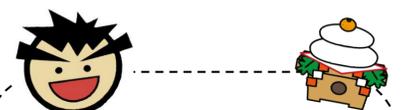
1月24日~30日は、 全国学校給食週間!

学校給食は、明治22年に山形県の私立忠愛小学校で貧しい家庭の子どもたちに昼食を提供したことが始まりといわれています。
『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、学校給食の始まりを記念した学校給食週間メニューを実施します。
今年のテーマは、『東北味めぐり』です。お楽しみに!



たいわの食育かるたメニュー (1月19日)

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、まいたけ、トマト、根深ねぎ
- ☆県内産：豚肉、さめ、大麦、わかめ、大豆、笹かまぼこ、はくさい、なめこ、せり、豆腐、鶏卵、油揚げ

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきましょう☆