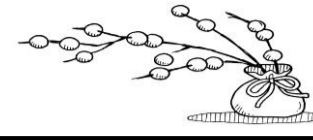




令和2年度 1月の学校給食予定献立表



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)	エネルギー(kcal)		
6	水	宮床小・吉田小 大和中	豚肉のハヤシライス (麦ごはん・ハヤシライスの具) キャベツのサラダ(ごまドレッシング) アーモンド入り小魚	牛乳 片口いわし 豚肉	トマト にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし マッシュルーム	ごはん 大麦 ジャがいも でん粉 砂糖 水あめ サラダ油 アーモンド ごま ドレッシング ハヤシルウ	715 25.0 23.6 2.7	896 29.7 27.3 3.5		
7	木		ごはん 春巻き もやしナムル(ナムルドレッシング) チンゲンサイとたまごのスープ	牛乳 昆布 ハム 鶏肉 鶏卵	チンゲンサイ にんじん キャベツ きゅうり たけのこ たまねぎ とうもろこし にんにく もやし	ごはん 小麦粉 でん粉 はるさめ 砂糖 水あめ ごま油 米ぬか油 大豆油 ラード ごま ドレッシング	595 18.1 18.4 2.7	796 22.0 24.6 3.5		
8	金	吉田小の3 R-Aさん 17歳メニュー	ごはん 鮭の塩焼き ひじきの炒り煮 じゃがもち汁	牛乳 油揚げ ひじき かつお節 しろさけ 豚肉 鶏肉	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ まいたけ	ごはん ジャがいも でん粉 三温糖 サラダ油	562 26.0 13.0 2.3	716 31.7 14.7 2.8		
11	月		成人の日							
12	火		ごはん あじの塩こうじ焼き 五目きんぴら のっぺい汁 かむかむ茶	牛乳 生揚げ あじ かつお節 豚肉 鶏肉	さやえんどう にんじん ごぼう だいこん たけのこ 根深ねぎ 乾しいたけ	ごはん さといも でん粉 三温糖 サラダ油 ごま油 ごま	576 26.4 14.1 1.8	733 31.9 16.1 2.2		
13	水		バターロールパン スバゲッティナポリタン きゅうりとカニカマのサラダ(イタリアンドレッシング) りんご	牛乳 魚肉 ベーコン 鶏卵 脱脂粉乳	トマト にんじん 青ピーマン キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ マッシュルーム しいたけ オリーブ りんご	パン スバゲティ 小麦粉 砂糖 三温糖 オリーブ油 大豆油 なたね油 バター ドレッシング	626 20.2 20.3 2.9	808 25.2 25.3 3.9		
14	木		ごはん キャベツメンチカツ(パックソース) がめ煮 だまこ汁	牛乳 生揚げ 大豆 さつま揚げ かつお節 豚肉 鶏肉	さやえんどう にんじん せり キャベツ ごぼう だいこん たまねぎ れんこん 乾しいたけ しいたけ まいたけ	ごはん だまこもち 小麦粉 パン粉 でん粉 三温糖 砂糖 米ぬか油 サラダ油 なたね油	635 22.1 17.9 2.6	805 26.8 20.5 3.2		
15	金	吉田小の1 T-Kさん 17歳メニュー	五目ごはん さばのみそ煮 海藻サラダ(しそドレッシング) 大根のみそ汁	牛乳 豆腐 油揚げ 昆布 とさかのり ゐのり わかめ かたくちいわし かつお節 さば ほたて ささかまぼこ 鶏肉 みそ	しそ にんじん きゅうり ごぼう たけのこ だいこん たまねぎ もやし うめ りんご レモン 乾しいたけ	ごはん でん粉 砂糖 ドレッシング 植物油脂	653 29.6 22.1 3.5	851 37.6 27.5 4.3		
18	月		ごはん いわしの梅煮 野菜の旨煮 キャベツみそ汁	牛乳 豆腐 生揚げ かたくちいわし まいわし さつま揚げ みそ	にんじん えだまめ キャベツ 根深ねぎ うめ 乾しいたけ	ごはん さといも でん粉 砂糖 三温糖 サラダ油	582 24.4 17.5 2.5	742 30.1 20.3 3.2		
19	火		ごはん さけふりかけ サブローのたまご焼き こまつなのおひたし 白玉雑煮	牛乳 凍り豆腐 昆布 かつお節 しろさけ なんと 鶏肉 鶏卵	こまつな せり にんじん もやし ごぼう だいこん 乾しいたけ	ごはん 白玉もち でん粉 砂糖 ごま 大豆油 ひまわり油	619 23.6 13.8 1.9	773 27.5 14.6 2.3		
20	水		米粉フォカッチャ 鶏肉のアップルジンジャーソース キャベツとツナのサラダ(クリームコンドレッシング) スイートポテトのポターージュ 角チーズ	牛乳 まぐろ 鶏肉 脱脂粉乳 クリーム チーズ	にんじん パセリ キャベツ きゅうり しょうが たまねぎ とうもろこし にんにく 根深ねぎ りんご	パン 米粉 ジャがいも さつまいも 砂糖 三温糖 オリーブ油 サラダ油 ショートニング バター ドレッシング ホワイトルウ ベジマメルルウ	662 38.7 20.6 3.9	821 47.2 23.6 5.1		
21	木		ツナそぼろ丼(麦ごはん・ツナそぼろ・ ・ほうれんそうのナムル・いりたまご) 冬野菜のみそ汁	牛乳 油揚げ かたくちいわし かつお節 まぐろ 昆布 鶏卵 みそ	ほうれんそう しょうが だいこん はくさい もやし 根深ねぎ えのきたけ しいたけ	ごはん 大麦 でん粉 三温糖 ごま 植物油脂	680 26.0 19.7 2.8	872 32.2 23.4 3.6		
22	金	吉田小の2 S-Kさん 17歳メニュー	ごはん さばの塩焼き ブロッコリーのサラダ(和風ドレッシング) じゃがいものみそ汁	牛乳 油揚げ わかめ かたくちいわし かつお節 さば ハム みそ	赤ピーマン フロッコリー しょうが たまねぎ とうもろこし にんにく 根深ねぎ しいたけ ブルーベリー りんご	ごはん ジャがいも 砂糖	643 24.6 23.7 2.5	820 30.0 28.1 3.0		
25	月		油麩丼(麦ごはん・油麩丼の具) キャロットサラダ ブルーベリーヨーグルト	牛乳 まぐろ 鶏肉 鶏卵 ヨーグルト	にんじん みつば きゅうり しょうが たまねぎ ブルー しいたけ	ごはん 大麦 油ふ 三温糖 はちみつ ドレッシング	634 23.8 16.5 1.8	800 28.8 19.1 2.3		
26	火		ごはん 肉シューマイ(小2個・中3個) アスパラガスとコーンのサラダ(ごまドレッシング) タイビーエン	牛乳 いか えび なんと 豚肉 ハム うすら卵	アスパラガス さやえんどう にんじん しょうが たまねぎ たけのこ とうもろこし はくさい	ごはん 小麦粉 パン粉 でん粉 はるさめ 砂糖 水あめ ごま サラダ油 ごま油 ドレッシング	686 29.4 21.6 2.9	900 37.9 26.9 3.9		
27	水	吉田小の1 R-Tさん 17歳メニュー	クロワッサン ハンバーグデミグラスソース まめめサラダ ABCコンソメスープ	牛乳 大豆 かつお節 豚肉 鶏肉 ハム ベーコン 鶏卵 脱脂粉乳	こまつな にんじん えだまめ セロリ たまねぎ とうもろこし	パン マカロニ ジャがいも でん粉 砂糖 三温糖 バター マーガリン サラダ油 サラダ油 ドレッシング	630 24.5 33.0 2.3	805 30.8 42.4 3.2		
28	木	農林水産省のコロナウイルス 関連補給券で、仙台牛を いただきました。	ごはん ブルコギ ナムル(ナムルドレッシング) わかめスープ	牛乳 豆腐 昆布 わかめ なんと 牛肉	にんじん 青ピーマン きゅうり しょうが たまねぎ にんにく 根深ねぎ もやし	ごはん 三温糖 ごま ごま油 ドレッシング	609 23.1 19.3 2.0	784 28.1 22.8 2.6		
29	金		チキンカツカレー(麦ごはん・チキンカツ ポークカレー) フルーツのソフトゼリー和え	牛乳 豚肉 鶏肉	グリーンピース にんじん たまねぎ にんにく うんしゅうみかん パインアップル パナナ マンゴー もも りんご	ごはん 大麦 パン粉 小麦粉 でん粉 ジャがいも 砂糖 サラダ油 米ぬか油 カレールウ	778 24.2 23.1 2.4	970 28.1 26.0 2.9		

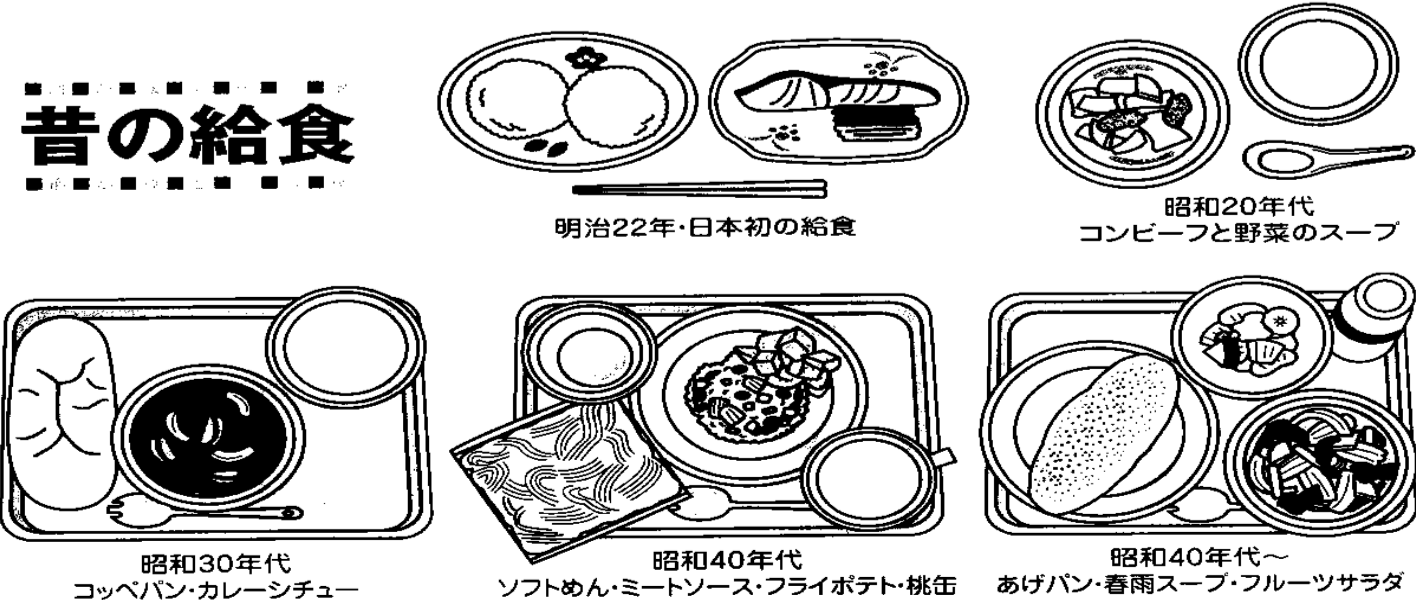
- * 牛乳 は毎日つきます。
- * **太字**は町内産や県内産の食材です。感謝して残さず食べましょう。
- * 都合により献立を変更する場合があります。
- * スプーンの欄に◎がついている日は、給食センターよりスプーンがつかます。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	640(651)	817(830)
たんぱく質 (g)	25.3(21.2)	30.9(27.0)
脂 質 (g)	19.9(14.5)	23.7(18.4)
塩 分 (g)	2.6(2.2)	3.3(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、今月は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，根深ねぎ，
- ☆県内産：豚肉，せり，はくさい，大麦，油ふ，なんと，チンゲンサイ

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきてきましょう☆