



令和3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			
					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)	栄養価・小 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	栄養価・中 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)		
11	火			始業式							
12	水	宮床中3年	◎	米粉パン クリームスパゲッティ フルーツのアセロラゼリー和え アーモンド入り小魚	牛乳 脱脂粉乳 ベーコン かたくちいわし チーズ クリーム	こまつな にんじん たまねぎ にんにく アセロラ パインアップル みかん りんご エリンギ ぶなしめじ マッシュルーム	パン スパゲッティ アーモンド 砂糖 マーガリン 米粉 オリーブ油 ベイヤメルソース 水あめ でん粉 ごま	708 27.4 23.9 2.5	903 34.0 28.4 3.3		
13	木	吉岡小6の3 R-Aさん リクエストメニュー		ごはん 宮城県産銀鮭の塩焼き 筑前煮 なめこ汁	牛乳 銀鮭 鶏肉 生揚げ 豆腐 かたくちいわし みそ	にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ れんこん 乾しいたけ	ごはん サラダ油 三温糖	563 26.9 16.8 2.0	722 32.7 19.4 2.5		
14	金	吉岡小6の4 R-Nさん リクエストメニュー		わかめごはん ポテトコロッケ トッポキ入りキムチスープ レモンソーダゼリー	牛乳 わかめ 豚肉 豆腐 みそ 昆布	にら にんじん しょうが だいこん たまねぎ にんにく 根深ねぎ はくさい もやし りんご レモン しいたけ	ごはん 米白絞油 サラダ油 じゃがいも 米粉 砂糖 もち粉 パン粉 小麦粉 植物油 水あめ でん粉 ゼリー	679 19.9 19.6 3.0	881 24.7 24.5 4.0		
17	月	吉岡小6の1 R-Uさん リクエストメニュー		ごはん 鶏肉の香味焼き きゅうりとメンマの和えもの 中華スープ	牛乳 鶏肉 豚肉 えび 豆腐	にんじん きゅうり しょうが にんにく 根深ねぎ はくさい メンマ 乾しいたけ	ごはん 三温糖 ごま油 ごま 植物油 砂糖 サラダ油 小麦粉	574 31.3 18.6 2.4	732 38.2 21.6 3.0		
18	火	落合小6年		ごはん 梅しそふりかけ モウカの竜田揚げ すき焼き風煮 スイートスプリング	牛乳 モウカさめ 豚肉 豆腐 かつお節 のり みそ	しそ にんじん しょうが 根深ねぎ はくさい うめ スイートスプリング えのきだけ 乾しいたけ	ごはん 米白絞油 でん粉 小麦粉 サラダ油 三温糖 ごま 砂糖	597 28.0 18.0 1.6	757 34.0 21.1 2.1		
19	水	吉岡小6の2 R-Oさん リクエストメニュー	◎	食パン いちごジャム スイートポテトコロッケ はるさめキャベツサラダ ABCコンソメスープ	牛乳 脱脂粉乳 かつお めばちまぐろ ベーコン	こまつな にんじん キャベツ きゅうり セロリー たまねぎ ベーコン	パン 米白絞油 サラダ油 じゃがいも 砂糖 さつまいも パン粉 植物油 ごま油 小麦粉 でん粉 なたね油 マカロニ ジャム 大豆油 はるさめ ドレッシング	661 20.4 24.5 2.6	829 25.1 29.8 3.3		
20	木	給食の前には、 きちんと手を 洗いましょう！		ごはん いわしのオレンジ煮 ひじきの炒り煮 さつま汁	牛乳 いわし 豚肉 かつお節 みそ ひじき 油揚げ 鶏肉 豆腐 大豆	えだまめ にんじん ごぼう だいこん 根深ねぎ オレンジ 乾しいたけ	ごはん 砂糖 サラダ油 三温糖 水あめ でん粉 さつまいも	637 31.0 17.5 2.0	814 38.1 20.3 2.5		
21	金	鶴巻小6の1 M-Sさん リクエストメニュー	◎	ナン ドライカレー 海藻サラダ ブルーベリータルト	牛乳 豚肉 大豆 えび 豆乳 わかめ 昆布 ぶりのり 赤とさか ほたて かつお節	しそ トマト にんじん きゅうり グリーンピース セロリー たまねぎ にんにく もやし パインアップル パナナ ブルーベリー マンゴー	小麦粉 なたね油 サラダ油 砂糖 米粉 水あめ 植物油 カレールウ 小麦粉 ドレッシング でん粉	637 30.4 24.0 3.2	781 38.4 28.2 4.1		
24	月	日本料理		ごはん 笹かまぼこの磯辺揚げ 五目豆 ひだまりすいとん汁	牛乳 笹かまぼこ 大豆 あおのり 鶏肉 昆布 がんもどき かつお節	さやいんげん にんじん ごぼう だいこん だけのこ 根深ねぎ 乾しいたけ まいたけ	ごはん 米白絞油 サラダ油 小麦粉 でん粉 三温糖	603 25.2 14.5 2.4	761 29.4 16.7 3.0		
25	火	タイ料理	◎	ガバオライス(麦ごはん・ガバオライスの具) 白菜スープ ヨーグルト	牛乳 豚肉 大豆 ヨーグルト かき	にんじん にんじん バジル しょうが たまねぎ にんにく 根深ねぎ はくさい もやし 乾しいたけ	ごはん 大麦 でん粉 三温糖 サラダ油 小麦粉 はるさめ 植物油 砂糖 ごま油	682 27.9 19.1 2.3	857 33.5 22.4 3.0		
26	水	フランス料理	◎	チョコレートパン 白身魚フライ(バックソース) リヨネースポテト ジュリエンスープ 角チーズ	牛乳 脱脂粉乳 ウィンナーソーセージ ほき チーズ ベーコン	にんじん キャベツ セロリー だいこん たまねぎ	パン 米白絞油 砂糖 マーガリン チョコレート パン粉 小麦粉 でん粉 じゃがいも バター	720 25.3 32.5 3.4	916 30.6 40.0 4.2		
27	木	韓国料理		ごはん 韓国のり ブルコギ きゅうりのキムチ和え ミョクク(わかめスープ)	牛乳 豚肉 魚肉 鶏卵 みそ 豆腐 のり わかめ	にんじん ピーマン きゅうり しょうが たまねぎ にんにく 根深ねぎ メンマ りんご えのきだけ	ごはん 三温糖 ごま油 ごま 砂糖 でん粉 水あめ 植物油 小麦粉	544 23.1 17.1 2.4	700 27.6 19.9 2.9		
28	金	宮床小4年 スペイン料理		キャロットピラフ スパニッシュオムレツ(バックケチャップ) エンペドラッド(白いんげん豆のサラダ) スペイン風魚介スープ	牛乳 鶏卵 鶏肉 かつお節 昆布 たら ホキ ベーコン チーズ ハム ほたるじゃこ いんげん豆 豆あじ たちうお えび	赤ピーマン えだまめ にんじん パセリ たまねぎ とうもろこし	ごはん じゃがいも 砂糖 でん粉 植物油 ドレッシング	660 26.9 20.9 4.0	844 32.8 24.8 4.9		
31	月	受験応援メニュー	◎	カツカレー (麦ごはん・ヒレカツ・ポークカレーの具) フルーツのヨーグルト和え おちゃめな大豆	牛乳 豚肉 ヨーグルト 大豆	にんじん グリーンピース 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 米白絞油 でん粉 パン粉 サラダ油 じゃがいも カレールウ 三温糖 砂糖	787 26.3 23.4 2.2	986 30.1 26.9 2.8		

- * 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。

平均(基準)	小学校	中学校
エネルギー (Kcal)	647(656)	820(830)
たんぱく質 (g)	26.4(24.0)	32.1(31.0)
脂質 (g)	20.8(18.5)	24.6(23.0)
塩分 (g)	2.6(2.0)	3.3(2.5)

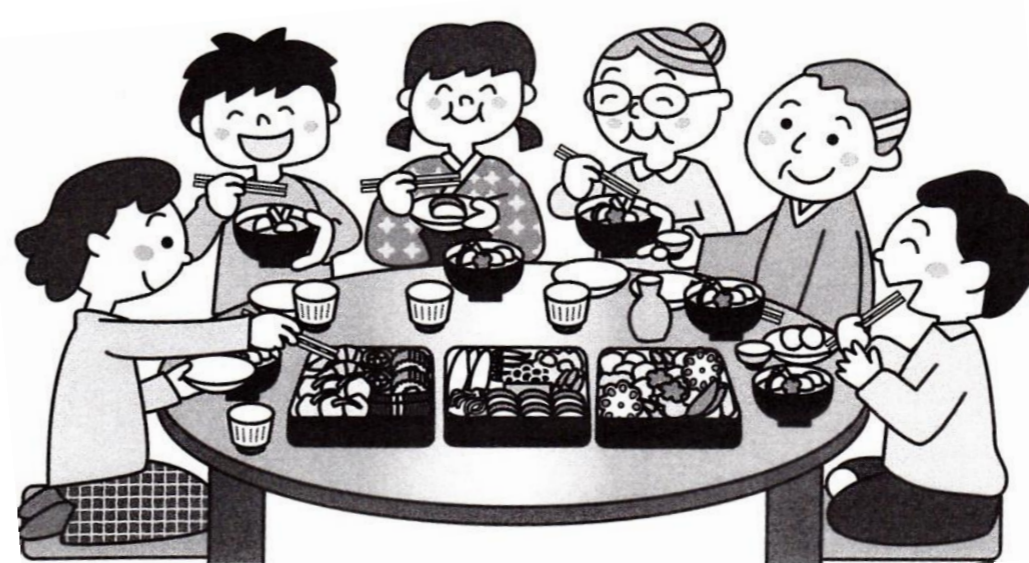
1月24日から1月30日

ぜんこくがっこうきゅうしゅうしゅうかん
**全国学校給食週間が
はじまります！**



たいわの食育かるたメニュー
(1月20日)

ゆうごはん
家族そろって
「いただきます」

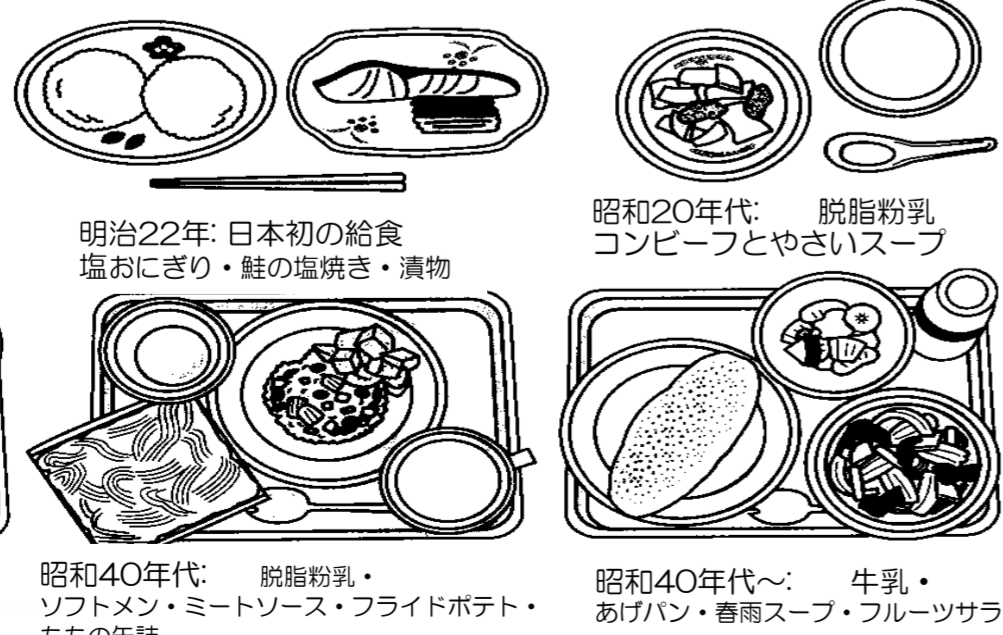


今月の地場産品

☆町内産：米，しいたけ，
まいたけ，
根深ねぎ，

☆県内産：豚肉，モウカさめ，
銀鮭，大麦，わかめ，
大豆，笹かまぼこ，
はくさい，なめこ

昔の給食



明治22年：日本初の給食
塩おにぎり・鮭の塩焼き・漬物
昭和20年代：脱脂粉乳
コンビーフとやさいスープ
昭和30年代：脱脂粉乳・
コッパン・カレーシチュー
昭和40年代：脱脂粉乳・
ソフトメン・ミートソース・フライドポテト・
ももの缶詰
昭和40年代～：牛乳・
あけパン・春雨スープ・フルーツサラダ

☆はしは、きれいに洗って、毎日持ってきましょう☆