

1月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校 エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	中学校 エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	予定
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料(その他)			
9金	ごはん 牛乳 肉みそキャベツ トック入りお雑煮	米 三温糖 ごま油 片栗粉 トック(韓国もち)	牛乳 鶏ひき肉 赤みそ なたと	キャベツ しょうが にんにく にんじん 大根 ねぎ	しょうゆ トウバンジャン 酒 かつおだし みりん 塩		735kcal/26.2g 19.5g/2.3g	小学校なし
12月	成人の日							
13火	揚げパン(シュガー) 牛乳 鶏肉のバーベキュー風炒め 菜の花入りポトフ 【地産産デー(二宮産バージョン) ~二宮町の菜の花を使用した献立⑨~】	コッペパン 油 グラニュー糖 だいたず油 片栗粉 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏むね肉 ウインナー	たまねぎ にんにく にんじん はくさい 菜の花 コーン	酒 塩 しょうゆ ウスターソース ケチャップ 鶏だし コンソメ こしょう	604kcal/27.8g 21.4g/2.4g	808kcal/36.1g 26.7g/3.3g	
14水	そばろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	米 だいたず油 三温糖 片栗粉 じゃがいも	牛乳 鶏ひき肉 油揚げ わかめ 白みそ 赤みそ	しょうが 枝豆 コーン たまねぎ	酒 しょうゆ かつおだし	587kcal/25.4g 19.9g/1.8g	718kcal/31g 23.3g/2.3g	
15木	きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺あえ	ソフト麺 三温糖 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏むね肉 油揚げ わかめ ちくわ あおのり	たまねぎ にんじん キャベツ	かつおだし しょうゆ みりん 塩	583kcal/26.6g 16.1g/2.7g	775kcal/34.4g 18.9g/3.4g	山西小学校 5年生なし
16金	麦ごはん 牛乳 キーマカレー みかんゼリーあえ	米 おおむぎ カレーフレーク だいたず油 温州みかんカットゼリー ナタデココ あまなつみかんゼリー	牛乳 鶏ひき肉 クラッシュ大豆	たまねぎ にんじん にんにく しょうが	ウスターソース ケチャップ カレー粉	611kcal/20.7g 19.7g/1.6g	802kcal/25.8g 23.4g/2.1g	
19月	きんぴら鶏丼 牛乳 えのきのみそ汁 【食育の日献立~噛み噛み献立~】	米 だいたず油 片栗粉 じゃがいも 三温糖	牛乳 鶏むね肉 油揚げ 白みそ 赤みそ	ごんにやく ごぼう にんじん 切干大根 えのきたけ こまつな	しょうゆ みりん 酒 かつおだし	593kcal/27.9g 16g/2.3g	725kcal/34.1g 18.5g/2.8g	
20火	コッペパン コーヒー牛乳 キャベツとコーンのソテー クリームシチュー	コッペパン だいたず油 片栗粉 じゃがいも ホワイトルウ	牛乳 鶏むね肉 脱脂粉乳	キャベツ もやし コーン にんにく にんじん たまねぎ	塩 こしょう しょうゆ 鶏だし コンソメ	589kcal/24.8g 18.2g/2.1g	798kcal/33g 23.8g/3.1g	
21水	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め みそけんちん汁	米 三温糖 だいたず油 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏むね肉 豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ しょうが にんじん 大根 ごんにやく ごぼう	酒 しょうゆ かつおだし みりん	583kcal/27.5g 19.2g/2.1g	716kcal/33.3g 22.7g/2.6g	
22木	サンマーメン 牛乳 ひじきマヨサラダ	ホットラーメン 片栗粉 だいたず油 ごま油 マヨネーズ(卵なし)	牛乳 鶏むね肉 なたと 鶏ささみ ひじき	はくさい もやし ねぎ にんにく しょうが キャベツ にんじん	中華スープ 鶏だし しょうゆ 塩 こしょう 酢	588kcal/25.6g 20.1g/2.2g	778kcal/32.7g 24g/2.8g	
23金	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ たまねぎのみそ汁	米 片栗粉 油 だいたず油 三温糖 じゃがいも	牛乳 鶏むね肉 豆腐 わかめ 白みそ 赤みそ	にんにく しょうが たまねぎ	トウバンジャン ケチャップ 鶏だし 酒 酢 かつおだし	597kcal/25.8g 16.2g/2.1g	736kcal/31.2g 18.7g/2.6g	
26月	ごはん 牛乳 親子煮 キャベツのみそ汁	米 だいたず油 三温糖 片栗粉	牛乳 卵 鶏むね肉 高野豆腐 油揚げ 白みそ 赤みそ	たまねぎ にんじん キャベツ	しょうゆ みりん かつおだし 塩	582kcal/25.6g 18.1g/2.3g	718kcal/30.8g 21.3g/2.8g	
27火	コッペパン 牛乳 白身魚のマヨパン粉焼き カレーコンソメスープ	コッペパン マヨネーズ(卵なし) パン粉 じゃがいも だいたず油	牛乳 タラ切り身	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	コンソメ 鶏だし 塩 カレー粉	585kcal/25.3g 24.2g/2.3g	777kcal/30.5g 30.6g/3.2g	
28水	ごはん 牛乳 海苔塩チキン 野菜のみそ汁	米 だいたず油 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏むね肉 あおのり 油揚げ 白みそ 赤みそ	もやし にんじん キャベツ	酒 塩 こしょう かつおだし	585kcal/26.4g 16.1g/1.4g	726kcal/33.2g 18.9g/1.7g	
29木	ミートソース ジョア 菜の花のからしマヨあえ 【地産産デー(二宮産バージョン) ~二宮町の菜の花を使用した献立⑩~】	ソフト麺 三温糖 片栗粉 だいたず油 マヨネーズ(卵なし)	ジョア 鶏ひき肉 クラッシュ大豆	たまねぎ にんじん にんにく キャベツ 菜の花 コーン	トマトピューレ ケチャップ コンソメ ウスターソース こしょう 塩 赤ワイン からし しょうゆ	583kcal/22.7g 10.3g/2.4g	795kcal/29.7g 13.6g/3.1g	
30金	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華そばろあん 塩ナムル	米 おおむぎ 片栗粉 だいたず油 ごま油 ごま	牛乳 鶏ひき肉 厚揚げ	たまねぎ こまつな しょうが もやし きゅうり にんじん にんにく	しょうゆ 中華スープ みりん 塩 鶏だし こしょう	582kcal/24.2g 21.6g/1.2g	760kcal/29.9g 25.9g/1.7g	

※ 材料などの都合により、献立を一部変更することもあります。
 ※ 栄養価は中学年(3, 4年生)を表示してあります。低学年(1, 2年生)は0.9倍、高学年(5, 6年生)は1.1倍、中学生は1.3倍になります。
 ※ 食材料費は給食費でまかなわれています。
 ※ 給食で使用しているウインナーは、無添加のものを使用しているため、まれに表面が黒くなる場合があります。
 ※ 給食で使用しているパンの袋の中にまれに水滴がつくことがあります、品質には問題ありません。

曜	献立	ひとくちメモ
9 金	ごはん 牛乳 肉みそキャベツ トック入りお雑煮	今日から3学期の給食が始まります。今日のトック入りお雑煮は、トックもちを入れたお雑煮風にしてあります。お雑煮は、お正月に年神様にお供えた「おもち」などを、その年の恵みや幸せを分けてもらう意味で食べられるようになりました。地域や家庭でおもちの形や味付け、具材が違うのが特徴で、豊作や健康を願う大切な行事食です。トックもちちは、よく噛んで食べましょう。
12 月	成人の日	
13 火	揚げパン(シュガー) 牛乳 鶏肉のバーベキュー風炒め 菜の花入りポトフ 【地場産デー(二宮産バージョン) ～二宮町の菜の花を使用した献立⑨～】	みなさん元気に冬休みをすごせましたか？ まだまだ寒い季節が続きますので、体を温めてしっかり食べて元気にすごしてくださいね。今日の菜の花入りポトフは、二宮町の菜の花を使用しています。揚げパンは、あまり口に入れすぎないように気をつけてよく噛んで食べましょう。
14 水	そばろ丼 牛乳 じゃがいものみそ汁	今日はじゃがいものみそ汁です。日本でじゃがいもの生産量1位は北海道です。じゃがいもは寒さに強いので、北海道は栽培に適しています。
15 木	きつねうどん 牛乳 ちくわの磯辺あえ	今日は、ちくわの磯辺あえです。ちくわは魚のすり身で作られており、たんぱく質、カルシウム、鉄分などが豊富に含まれています。
16 金	麦ごはん 牛乳 キーマカレー みかんゼリーあえ	キーマカレーの「キーマ」とは「ひき肉」のことで、「細かく切り刻む」というヒンディー語やウルドゥー語に由来します。インドのキーマカレーは、汁気の多いスープタイプのものから、日本のドライカレーのようなものまでバリエーションが豊かなのが特徴だそうです。
19 月	きんぴら鶏丼 牛乳 えのきのみそ汁 【食育の日献立～噛み噛み献立～】	今日のかみかみ献立の日です。「よく噛むこと」を意識できるように、ごぼうや切干大根、茎わかめなど歯ごたえのある食材を使っています。よく噛んで食べましょう！
20 火	コッペパン コーヒー牛乳 キャベツとコーンのソテー クリームシチュー	コッペパンは小さくちぎって、よく噛んで食べてくださいね。クリームシチューに、パンをつけて食べてもおいしいですよ。
21 水	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め みそけんちん汁	鶏肉のしょうが炒めは、鶏肉にしっかり味をつけています。たまねぎと合わせて食べてください。ごはんに合うように味付けを考えました。
22 木	サンマーメン 牛乳 ひじきマヨサラダ	今日はひじきのマヨサラダです。みなさん、ひじきは好きですか？ひじきは、日本の伝統食として古くから食べられてきました。食卓で主役になることは少ないですが、ひじきには食物繊維、カルシウム、鉄分、マグネシウム、ヨウ素など健康により栄養素がたっぷり含まれています。
23 金	ごはん 牛乳 鶏肉のチリソースあえ たまねぎのみそ汁	鶏肉のチリソースあえは、ケチャップ、にんにく、しょうが、酢、鶏だし、砂糖などで作りました。辛さは、豆板醤で調整していますよ。お肉でも魚介類でも合うソースです。
26 月	ごはん 牛乳 親子煮 キャベツのみそ汁	今日は、親子煮です。親子丼は鶏肉と卵を使った料理で、東京で明治時代に発祥されました。もともと「親子煮」と呼ばれていましたが、のちに食べやすいようごはんの上にかけたことから「親子丼」と呼ばれるようになりました。今日の給食でも、ごはんと一緒に親子丼として食べてもいいですね。
27 火	コッペパン 牛乳 白身魚のマヨパン粉焼き カレーコンソメスープ	今日の白身魚は、スケソウダラを使っています。白身魚の代表といえば「タラ」！あまり姿をみたことないのでは…？実は、魚の姿ではないけれど、かまぼこやねりもの、ちくわなどスケソウダラのすり身でつくられています。みなさんタラコは知っていますか？タラコは「タラの子」という意味です。日本でとれるタラは2種類あって「マダラ」と「スケソウダラ」があります。どちらもタラコと言えます。ただし、明太子にできるのは、スケソウダラの卵だけです。なぜでしょうか？興味がある人は調べてみてくださいね♪
28 水	ごはん 牛乳 海苔塩チキン 野菜のみそ汁	今日の野菜のみそ汁には、キャベツが入っています。日本でキャベツの生産量が多い県は、愛知県や群馬県があります。キャベツには、お腹の調子を整える食物繊維が豊富に含まれていますよ。
29 木	ミートソース ジョア 菜の花のからしマヨあえ 【地場産デー(二宮産バージョン) ～二宮町の菜の花を使用した献立⑩～】	今日は、二宮町の菜の花を使用した献立です。まだまだ寒い時期ですが、菜の花は春を知らせる食材です。菜の花はビタミン類やミネラル類が豊富な栄養のある食べ物です。菜の花には、五味の一つである「苦味」があります。苦味成分は、「イソチオシアネート」です。菌をやっつけたり、病気から守る働きがありますよ。苦味を感じた人は、大人の仲間入りですね！
30 金	麦ごはん 牛乳 厚揚げの中華そばろあん 塩ナムル	厚揚げの中華そばろあんの厚揚げは、水を切った豆腐を厚切りにして油で揚げた食品です。表面だけが揚がり、中はまだ豆腐の柔らかさが残っているのが特徴で「生揚げ」とも呼ばれます。油揚げのように薄く揚げず、豆腐の風味と揚げ物の香ばしさ、そしてボリューム感があり、煮物や炒め物、みそ汁の具など、さまざまな料理に活用されます。