

# 1月分献立予定表

日・曜	献立	材料と体内での働き				小学校	中学校
		主にエネルギーのもとになる	主に体をつくるのもとになる	主に体の調子をととのえるもとになる	調味料(その他)	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g	エネルギー/たんぱく質g 脂質g/塩分g
10 水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 塩こんぶキャベツ すまし汁	米 ごま油	牛乳 蒲鉾 いわしの梅煮	キャベツ 塩昆布 大根 にんじん ねぎ	かつおだし いりこだし しょうゆ みりん 酒 塩	507kcal/20g 17.9g/1.8g	656kcal/23.7g 20.6g/2.4g
11 木	ミートソース 牛乳 フルーツあえ	ソフトめん 三温糖 米油 白玉	牛乳 鶏ひき肉	たまねぎ にんじん にんにく トマト トマトピューレ みかん りんご アロエ	ケチャップ ウスターソース コンソメ 塩 こしょう	508kcal/21.9g 19.8g/2.1g	878kcal/34.3g 24.6g/2.8g
12 金	そぼろ丼 ジョア じゃがいものみそ汁	米 おおむぎ 米油 片栗粉 じゃがいも	ジョア 鶏ひき肉 豆腐 白みそ 赤みそ	しょうが 枝豆 コーン にんじん	ざらめ 酒 しょうゆ かつおだし いりこだし	566kcal/23g 13.7g/2g	697kcal/28.3g 16.3g/2.5g
15 月	ごはん 牛乳 鶏肉のコーチジャン炒め わかめスープ	米 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 厚揚げ 赤みそ わかめ 豆腐	にんじん キャベツ にんにく たまねぎ コーン	中華スープ ざらめ しょうゆ コチジャン テンメンジャン こしょう 塩 酒	535kcal/26.9g 17.2g/1.9g	699kcal/33.6g 20g/2.5g
16 火	揚げパン(きなこ) 牛乳 チーズオムレツ コンソメスープ	コッペパン 米油	きなこ 牛乳 チーズオムレツ レンズ豆	にんじん たまねぎ キャベツ にんにく	グラニュー糖 コンソメ 鶏だし 塩	620kcal/22.5g 30.4g/2.4g	809kcal/27.8g 37.4g/3.2g
17 水	ごはん オレンジジュース さつまいもカレー 鶏のから揚げレモン風味 春雨サラダ クリーム大福 【一色小学校☆希望献立】	米 さつまいも 米油 カレーフレーク カレールー 片栗粉 はるさめ ごま 三温糖 ごま油 クリームだいふく	鶏ひき肉 鶏肉 錦糸玉子	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ソニオン レモン汁 きゅうり	オレンジジュース ウスターソース ケチャップ カレー粉 酒 塩 こしょう しょうゆ 酢 鶏だし	716kcal/21.6g 15.9g/2.3g	978kcal/29.8g 20.4g/3.3g
18 木	あんかけラーメン 牛乳 根菜サラダ	ホットラーメン 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏ひき肉 鶏ささみ	もやし キャベツ にんじん たまねぎ 枝豆 ごぼう	オイスターソース 醤油ラーメンスープ ごまドレッシング	502kcal/21.5g 21.5g/2.4g	825kcal/32.7g 25.1g/3.1g
19 金	きんぴら鶏丼 牛乳 茎わかめのみそ汁 【食育の日～噛み噛み献立～】	米 おおむぎ 米油 片栗粉	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 赤みそ 白みそ	こんにゃく ごぼう にんじん たまねぎ 茎わかめ	しょうゆ ざらめ みりん 酒 かつおだし こんぶだし	634kcal/24.6g 20.8g/2.6g	782kcal/29.8g 25g/3.1g
22 月	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 野菜のみそ汁	米 米油 片栗粉 じゃがいも ごま油	牛乳 鶏むね肉 白みそ 赤みそ	たまねぎ しょうが もやし にんじん キャベツ	酒 ざらめ しょうゆ こんぶだし かつおだし キャベツ	590kcal/26.3g 15.7g/2.2g	728kcal/31.9g 18.1g/2.7g
23 火	コッペパン コーヒー牛乳 鶏と豆の煮込み キャベツサラダ	コッペパン 米油 じゃがいも 三温糖 トマトルー	コーヒー牛乳 鶏ひき肉 蒸し大豆 白いんげん	キャベツ コーン たまねぎ にんじん にんにく カットトマト	コールスロッドレッシング ケチャップ ウスターソース コンソメ	761kcal/28.1g 24.7g/3.3g	1056kcal/38.5g 33g/4.8g
24 水	麦ごはん 牛乳 甘酢チキン 菜の花のあえもの 白菜のみそ汁 【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～】	米 おおむぎ あぶら 片栗粉 ごま油	牛乳 鶏肉 鶏ささみ 豆腐 白みそ 赤みそ	なばな キャベツ コーン はくさい にんじん	ざらめ しょうゆ 酢 ケチャップ 和風ドレッシング かつおだし いりこだし	634kcal/29.8g 18.2g/2.2g	779kcal/37.3g 20.6g/2.6g
25 木	雪見うどん 牛乳 チーズはんぺんフライ	ゆでめん 片栗粉 こめ油	牛乳 油揚げ 鶏ひき肉 チーズはんぺんフライ	ねぎ にんじん 大根 しょうが	かつおだし しょうゆ みりん ざらめ	506kcal/19.1g 22.4g/2.9g	655kcal/23.9g 27.5g/3.7g
26 金	麦ごはん 牛乳 さばのカレー風味焼き えのきのみそ汁	米 おおむぎ 米油 じゃがいも	牛乳 さば 油揚げ 白みそ 赤みそ	えのきたけ はくさい	カレー粉 しょうゆ 塩 かつおだし いりこだし	668kcal/25.2g 31.7g/1.9g	776kcal/27.5g 34.2g/2.4g
29 月	ごはん 牛乳 豆のカレー 大根サラダ	米 じゃがいも 米油 カレーフレーク カレールー	牛乳 鶏ひき肉 ひよこまめ 蒸し大豆 シーチキン	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ソニオン 大根	トマトピューレ ケチャップ カレー粉 ウスターソース 和風ドレッシング	652kcal/23.6g 21.9g/2.1g	805kcal/28.4g 26.1g/2.7g
30 火	コッペパン ジョア(ブルーベリー) トマトソースハンバーグ 冬野菜スープ	コッペパン 三温糖 じゃがいも	ジョア(ブルーベリー) ハンバーグ	にんじん たまねぎ はくさい 大根	ケチャップ ウスターソース 鶏だし コンソメ こしょう 塩	543kcal/23.1g 9.3g/3g	792kcal/33.4g 14.5g/4.6g
31 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル	米 ごま油 片栗粉 三温糖	牛乳 鶏ひき肉 豆腐 赤みそ	たまねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ ざらめ 酢	684kcal/25.4g 23g/2.7g	845kcal/30.7g 27.5g/3.5g

※ 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。

**1月は「地場産デー(二宮産バージョン)」があります!**

**二宮町で採れた菜の花を使用します☆**

曜	献立	ひとくちメモ
10 水	ごはん 牛乳 いわしの梅煮 塩こんぶキャベツ すまし汁	今日から3学期の給食が始まります。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、からだを温めてしっかり食べて元気にごさしてくださいね。
11 木	ソフトめん 牛乳 ミートソース フルーツあえ	今日のフルーツあえは、アロエを入れてみました。アロエは、お腹の調子を整える効果があります。ちなみに、アロエは傷や切り傷の治療にも使われることがありますよ。
12 金	そばろ丼 ジョア 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が1位の都道府県はどこでしょうか？正解は北海道です。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 月	ごはん 牛乳 鶏肉のコチュジャン炒め わかめスープ	コチュジャンは韓国の調味料です。鶏肉のコチュジャン炒めは、鶏肉、厚揚げ、キャベツ、にんじんをコチュジャンなどの調味料で甘辛く味付けしました。コチュジャンは韓国よく使われる調味料です。
16 火	揚げパン(きなこ) 牛乳 チーズオムレツ コンソメスープ	きなこ揚げパンは、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。コンソメスープにはレンズ豆が入っています。名前の通りレンズのような丸くて平べったい形が特徴です。
17 水	ごはん オレンジジュース さつまいもカレー 鶏のから揚げレモン風味 春雨サラダ クリーム大福 【一色小学校☆希望献立】	今日は、一色小学校のみなさんが考えてくれた希望献立の日です。カレーには、さつまいもを入れました。鶏のから揚げはレモン汁を入れ、レモン風味にしています。調理員さんたちも大人数で頑張って作りました。
18 木	あんかけラーメン 牛乳 根菜サラダ	あんかけラーメンは、片栗粉でとろみをつけています。冷めにくく、麺にもよくからむと思います。寒い時期にはぴったりです。
19 金	きんぴら鶏丼 牛乳 茎わかめのみそ汁 【食育の日～噛み噛み献立～】	今日は噛み噛み献立の日です。ごぼう、にんじん、こんにゃく、茎わかめなど噛み応えのある食材が入っています。目指すは30回以上です！まずはいつもより5回多く噛んで食べましょう。
22 月	ごはん 牛乳 鶏肉のしょうが炒め 野菜のみそ汁	しょうが炒めは、鶏肉にしっかり味をつけています。もやし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。もやしは、鶏肉と一緒に炒めるのではなく、茹でて使っています。
23 火	コッペパン コーヒー牛乳 鶏と豆の煮込み キャベツサラダ	コッペパンは、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てくださいね。今日のキャベツサラダにはコーンも入れてみました。キャベツは、茹でるよりも蒸した方が甘くておいしいので、蒸してサラダに使っています。
24 水	麦ごはん 牛乳 甘酢チキン 菜の花のあえもの 白菜のみそ汁 【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。春を感じる食材ですね。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。和え物にして食べやすくしてみました。
25 木	雪見うどん 牛乳 チーズはんぺんフライ	雪見うどんは、大根おろしを入れたうどん汁にしました。大根、にんじん、ねぎは体を温める効果もあるので、寒い時期にぴったりです。
26 金	麦ごはん 牛乳 さばのカレー風味焼き えのきのみそ汁	さばのカレー風味焼きは、カレー粉、しょうゆ、塩、油を使って焼いています。えのきのみそ汁には、えのき、じゃがいも、白菜、油揚げを入れてみました。
29 月	ごはん 牛乳 豆のカレー 大根サラダ	今日の豆のカレーには、ひよこ豆を入れました。ひよこ豆という名前は形が「ひよこ」に似ていることに由来しています。ひよこ豆は「ガルバンゾー」と呼ばれることもあり、これはスペイン語由来の名前です。
30 火	コッペパン ジョア(ブルーベリー) トマトソースハンバーグ 冬野菜スープ	コッペパンは、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てください。冬野菜スープには、冬野菜の白菜や大根などを入れました。
31 水	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 ナムル	麻婆豆腐はトウバンジャンを使用しています。トウバンジャンは、中華料理によく使われる中国の調味料です。辛いものが苦手な人でも食べられるように辛さ控えめで、小・中学校で量を調整しています。