

1月 予定 献立 表										日本の料理や外国の料理について知ろう									
1月の目標										飯島町学校給食センター									
										小学校 中学校									
日	曜 日	しゅしょく	飲 み 物	しゅさい	副菜	汁もの	その他	赤のなかまのたべもの		緑のなかまのたべもの		黄色のたべもの		I材料	I材料	献立メモ			
		主食		主菜				主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		たんぱく質	たんぱく質				
		ご飯・ パン・めん		肉・魚・卵・豆・豆製品 などのおかず				野菜のおかず	副菜②	デザート など	たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物		脂質	脂質	脂質
								1群	2群	3群	4群	5群	6群	食塩相当量	食塩相当量				
8	木	 うどんめん		油揚げの甘辛煮	はりはり漬け	大阪きつね うどん汁		鶏肉 油揚げ	牛乳	にんじん ごまつな みずな	たまねぎ はくさい 干しいたけ 長ねぎ 切干し大根 キャベツ	うどんめん 砂糖		543kcal 26.6g 16.6g 2.8g	755kcal 37.1g 24.3g 3.9g	日本 味めぐり 「大阪府」			
9	金	 ごはん		鶏肉の松風焼き	紅白なます	お雑煮		鶏肉 卵 かまぼこ 鶏ひき肉	牛乳	にんじん 絹さや	えのき だいこん 長ねぎ 白菜 しょうが	米 強化米 麦 だまごもち パン粉 砂糖	米油 ごま	688kcal 27.6g 17.8g 2.3g	911kcal 35.7g 22g 3.4g	お正月献立			
13	火	 ごはん		豆腐丼の具	のり風味あえ	麩のみそ汁		豚肉 生揚げ	牛乳 わかめ しらす干し のり	にんじん	しめじ だいこん 長ねぎ ごぼう キャベツ もやし	米 強化米 麦 おつゆ麩 砂糖 でん粉	米油 ごま 卵不使用 マヨネーズ	626kcal 24.9g 20g 2.4g	820kcal 31.7g 25.4g 3g	飯島中学校読書週間献立 「レシピにたくした料理人の夢」 より			
14	水	 コッペパン		フィッシュ &チップス	コロネーション チキンサラダ	ミネストローネ		豚肉 鶏ささみ 白身魚のカリカリ ダイス 国産ミックス ビーンズ	牛乳	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	コッペパン シェルマカロニ 砂糖 フライドポテト	米油 卵不使用 マヨネーズ	691kcal 26.2g 28.4g 3g	886kcal 32.8g 36.5g 4g	世界 味めぐり 「イギリス」 飯島中学校読書週間献立 「ヘタリア」より			
15	木	 ごはん		ビビンバ丼の具	ひじきのナムル	サムゲタン風 スープ		鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん ごまつな みずな	たまねぎ きくらげ 子大豆もやし もやし キャベツ だいこん しょうが にんにく	米 強化米 麦 発芽玄米 砂糖 でん粉	ごま油 米油 ごま	602kcal 28.1g 14.9g 2.6g	789kcal 36.8g 18.1g 3.7g	飯島中学校読書週間献立 「オルタネート」 より			
16	金	 ごはん		(ポーク カレー)	大豆入り 福美人和え	ポークカレー		豚肉 大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ もやし 福美人漬け にんにく	米 強化米 麦 じゃがいも さつまいも	米油	678kcal 24.1g 22.2g 2.4g	901kcal 30.9g 28.1g 3.5g	飯島中学校読書週間献立 「一晩置いたカレーは なぜおいしいのか」 より ※給食のカレーは一晩置いたものではありません			
19	月	 ごはん		厚焼玉子 ひじき	五目きんぴら	もやしと豚肉の スープ		豚肉 鶏ひき肉 厚焼玉子ひじき	牛乳	にんじん ごまつな みずな	もやし きくらげ ごぼう れんこん にんにく しょうが	米 強化米 麦 でん粉 しらたき 砂糖	米油 ごま油	612kcal 25.4g 17.5g 1.8g	793kcal 31.8g 20.8g 2.4g	1月の給食目標は、「日本や外国の料理について知ろう」です。日本の行事食や郷土料理、外国の料理をアレンジして出します。			
20	火	 ごはん		レバーと さつまいもの 甘辛揚げ	のりずあえ	大根のみそ汁		油揚げ 豚肉 ツナフレーク	牛乳 わかめ のり	葉ねぎ ほうれんそう	しめじ だいこん もやし はくさい しょうが	米 強化米 麦 でん粉 さつまいも 砂糖	米油 ごま	655kcal 25.7g 19g 2.5g	868kcal 33g 23.7g 3.5g	レバーには、鉄分が多く含まれています。下味をつけてきてもらって、油で揚げて、濃いめの調味料であえます。においもやわらぎ、食べやすくなっています。			
21	水	 ごはん		さばの韓国風煮	かにかまサラダ	白菜の ねぎスープ		鶏肉 生揚げ かに風味かまぼこ さば	牛乳	にんじん	はくさい きくらげ 長ねぎ キャベツ もやし しょうが	米 強化米 麦 砂糖	米油 ごま油	620kcal 28.9g 21.2g 1.5g	795kcal 36g 25g 2g	さばの韓国風煮は、しょうゆや砂糖とトウバンジャンで煮ます。ピリ辛で、ごはんがすすむ味つけです。			
22	木	 中華めん			凍り豆腐の ごま和え	しょうゆ ラーメン スープ	きんとん パイ	豚肉 なんと 凍り豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	キャベツ もやし 長ねぎ えのき米 メンマ しょうが	中華めん 砂糖 きんとん/パイ	米油 ごま	580kcal 24.4g 17.1g 2g	775kcal 31.8g 22.4g 3g	凍り豆腐は長野県の郷土食です。凍り豆腐にはいろいろな大きさがあります。今回は一番小さいものを使います。			
23	金	 ごはん		手作りつくね	さつまいもと ひじきの カレー炒め	ニラ玉スープ		豆腐 卵 豚ひき肉 鶏ひき肉 おから 豚肉	牛乳 ひじき	にんじん にら しそ ピーマン	たまねぎ えのき米 たけのご水煮 しょうが	米 強化米 麦 でん粉 砂糖 パン粉 さつまいも	ごま油	662kcal 28.7g 20.4g 1.7g	874kcal 37.2g 25.5g 2.5g	飯島小学校 欠食 (そり・スキー教室)			
26	月	 ごはん		鮭の塩焼き	野沢菜和え	すいとん汁		油揚げ 鮭	牛乳	にんじん 野沢菜漬け	だいこん たまねぎ 干しいたけ きくらげ 長ねぎ キャベツ もやし	米 強化米 麦 すいとん		641kcal 26.9g 17.7g 1.7g	827kcal 32.8g 20.6g 2.3g	全国学校給食週間 日本で最初の給食			
27	火	 ごはん			ごぼとん丼の具	糸寒天のサラダ	長野県のみそ汁	豆腐 豚肉	牛乳 わかめ 糸寒天	葉ねぎ ごまつな にんじん	しめじ だいこん はくさい ごぼう キャベツ しょうが	米 強化米 麦 砂糖 でん粉	米油 ごま油	596kcal 26.4g 16.5g 2.5g	782kcal 33.9g 20.3g 3.3g	全国学校給食週間 長野県の食事			
28	水	 きなこ揚げパン		(お肉たっぷり 根菜のポトフ)	大豆の和風 マリネ	お肉たっぷり 根菜のポトフ		きな粉 鶏肉 大豆 糸かまぼこ	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ しめじ ごぼう キャベツ	コッペパン 砂糖 じゃがいも	米油	613kcal 28.1g 22.1g 2.9g	809kcal 36.6g 28.1g 4g	全国学校給食週間 昔から人気の揚げパン			
29	木	 ごはん		ガバオライスの 具	タイ風 春雨サラダ	ゲーンジュー (タイ風 あっさり 野菜スープ)		肉団子 豆腐 鶏ひき肉 大豆 えび	牛乳	にんじん パプリカ ピーマン	だいこん はくさい きくらげ たまねぎ もやし レモン汁 しょうが にんにく	米 強化米 麦 砂糖 はるさめ	米油 ごま油	639kcal 26.8g 19.5g 2.6g	838kcal 35g 24.3g 3.4g	全国学校給食週間 世界 味めぐり 「タイ」			
30	金	 ごはん		鯨の オーロラ揚げ	甘酢和え	白菜の クリーム煮		鶏肉 くじら	牛乳	にんじん みずな	はくさい たまねぎ しめじ キャベツ もやし にんにく しょうが	米 強化米 麦 でん粉 じゃがいも 砂糖	米油	647kcal 27.9g 17.7g 1g	851kcal 36.1g 21.9g 1.5g	全国学校給食週間 昔の給食献立			

栄養価の基準はエネルギー830kcal、たんぱく質32g、脂肪30%以下、塩分3g以下です。

献立は都合により変更になることがあります。