



1月献立予定表



小学校
神崎町給食センター

2022年

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価	
		主食	牛乳	おかず	【赤】 血・肉・骨になる		【緑】 体の調子を整える		【黄】 力や熱になる		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g) 塩分相当量(g)
11	(火)	ごはん	○	ハヤシライス 春雨ツナサラダ	ぶた肉 ツナ	牛乳	にんじん マッシュルーム しょうが きゅうり たまねぎ にんにく キャベツ	米 春雨	サラダ油 生クリーム ハヤシルウ	613	20.7 2.1	
12	(水)	ごはん	○	厚揚げの中華煮 棒々鶏サラダ みかんクレープ	ぶた肉 うずらたまご 鶏ささみ あつあげ	牛乳 小えび	にんじん チンゲンサイ しょうが もやし	たまねぎ たけのこ 干しいたけ きゅうり	米 さとう でんぷん みかんクレープ	702	27 1.94	
13	(木)	テーブルロール (チョコパテ)	○	ポテトカップのグラタン ABCスープ ほうれん草とベーコンのソテー	ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ キャベツ コーン	パン マカロニ Feパテ (チョコ)	607	20.1 2.69	
14	(金)	ごはん	○	サバの照り焼き 肉じゃが ほうれん草ともやしのお浸し	さば ぶた肉	牛乳 かつおぶし	にんじん ほうれん草	たまねぎ グリーンピース もやし しらたき	米 さとう じゃがいも	660	26.6 2.08	
17	(月)	キャロット ピラフ	○	チーズオムレツ (ケチャップ) 肉団子のスープ マヨごぼうサラダ	チーズオムレツ 鶏肉団子 キャロット ピラフの素	牛乳 かつおぶし	ほうれん草 にんじん	キャベツ たまねぎ ごぼう	米 マヨネーズ ごま	623	23.6 3.5	
18	(火)	ごはん	●	ササミチーズフライ みそ汁 こんにゃくのピリ辛炒め	とうふ ぶた肉 ささみ みそ	牛乳	にんじん こまつな れんこん たまねぎ	だいこん しらたき コーン しょうが	米 じゃがいも さとう ミルメークの素	680	28.3 2.36	
19	(水)	ごはん	○	ビビンバの真 バンサンスー	ハム ぶた肉	牛乳	ほうれん草 にんじん ながねぎ	にんにく もやし しょうが きゅうり	米 さとう 春雨	671	29 2.32	
20	(木)	ゆでうどん	○	カレーうどん汁 野菜かき揚げ 五色和え	油あげ ちくわ ぶた肉	牛乳	にんじん こまつな かきあげ コーン・ながねぎ・切干大根	たまねぎ 干しいたけ きゅうり	うどん サラダ油 ドレッシング カレールー	616	21.5 2.6	
21	(金)	ごはん	○	赤魚の西京焼き けんちん汁 金時豆の甘煮 お米のムース (みかん)	油あげ/とうふ 赤魚 金時豆 白いんげん	牛乳	こまつな にんじん	れんこん だいこん ながねぎ こんにゃく	さといも さとう 米 お米のムース	670	27.1 2.09	

全国学校給食週間 (24日から30日)

24	(月)	ごはん	○	鮭の塩焼き すいとん汁 キャベツのたくあん和え ちば納豆	サケ なつとう 油あげ	牛乳	こまつな にんじん キャベツ	れんこん だいこん ながねぎ こんにゃく	米 さといも すいとん	ごま	627	30 2.03
25	(火)	ごはん	○	ネギ塩だれチキン ヨーグルト 香取のめぐみまんてん汁 きんぴら	ぶた肉 みそ とり肉 とうふ	牛乳 ヨーグルト	にんじん	かぶ・かぶの葉 マッシュルーム ながねぎ ごぼう	米 さつまいも さとう はちみつ	サラダ油	687	28.3 2.4
26	(水)	ごはん (味かつおふりかけ)	○	さんまの塩焼き 大根と豚肉の炒め煮 きゅうりのおかか和え いよかん	ぶた肉 さんま	牛乳 かつおぶし	にんじん いよかん きゅうり	だいこん にんにく グリーンピース しょうが	米 さとう	サラダ油 ごま油	662	26.9 1.56
27	(木)	コッペパン	○	野菜コロッケ 米粉のクリームシチュー 花野菜サラダ (柚子かつお)	とり肉	牛乳	パセリ ブロッコリー にんじん	コーン たまねぎ カリフラワー	じゃがいも 米粉 パン さつまいも	大豆油 バター 生クリーム	677	23.7 2.86
28	(金)	ごはん	○	ミニ豆腐 (しょうゆ) 八宝菜 ナムル	ミニ豆腐 イカ ぶた肉 うずらたまご	牛乳	にんじん チンゲンサイ ほうれん草	たまねぎ にんにく キャベツ・もやし 干しいたけ・たけのこ・ながねぎ	でんぷん さとう 米	ごま油 ごま サラダ油	610	26.1 1.76
31	(月)	ごはん	○	ブリの銚子山十漬 彩りおかか和え じゃがいもの炒め煮	あつあげ とり肉 ぶり	牛乳 かつおぶし	にんじん ほうれん草	グリーンピース 黄ピーマン たまねぎ	米 さとう じゃがいも	サラダ油	706	30 1.81

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承下さい。★裏面もご覧下さい。

ノロウイルスに注意!

冬に流行するノロウイルスによる食中毒や感染症。感染すると、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢を起します。ノロウイルスは非常に感染力が強く、お年寄りや小さいお子さんでは重症化することがあるので、感染を拡大させないために、予防対策をしっかりと行うことが大切です。

感染を防ぐには...

- 調理や食事の前、トイレの後には必ず手を洗う。
- カキなどの二枚貝は中心部まで加熱する(85~90℃で90秒以上)。
- 感染者の嘔吐物などを処理する際は、使い捨ての手袋・マスク・エプロンを着用し、汚染された物や場所は塩素消毒する。

水が冷たくなると、手洗いがおろそかになりがちです。石けんを使い、しっかりと洗いましょう。

☆卒業学年の中学校3年生と小学校6年生に『リクエスト給食』を募りました。人気のあったものを3学期の献立にとり入れていきたいと思っております。お楽しみに☆

学校給食摂取基準 21.1~32.5 2.0g未満