

[1月 給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学校4~6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質 脂質
9 金	チキンカレー	○	とりにく あか 鶏肉、赤みそ	こめ 米、なたね油、じゃがいも	たまねぎ 玉葱、人参	塩、こしょう、カレールウ、醤油、 ウスターソース、カレー粉、みりん	657 kcal
	キャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ、人参、えのきだけ	みりん、醤油	20.6 g
							20.8 g
12 月				せいじん 成人の日			
13 火	さつまいもパン	○	だっしらんにゅう 脱脂粉乳	きみりきこ さんなんとう 強力粉、三温糖、ショートニング、 さつまいも			657 kcal
	玄米フレークチキン		とりにく 鶏肉	じょうしんこ げんまい 上新粉、玄米フレーク、マヨネーズ		レバ 塩、こしょう、酒	31.7 g
	にんじんナムル			ごま油	まめ 豆もやし、人参	レバ 塩、醤油、鶏がらだし	27.9 g
14 水	海藻スープ	○	かいそう 海藻ミックス		じいたけ 椎茸、人参	レバ 塩、こしょう、みりん、鶏がらだし	
	厚揚げキムチ丼		豚ひき肉、生揚げ、赤みそ	こめ、なたね油、三温糖、片栗粉、 ごま油	にんにく、しょうが、玉葱、白菜、 白菜キムチ	塩、こしょう、酒、醤油、みりん、 鶏がらだし、甜麺醤	651 kcal
	小松菜コンソメスープ			じゃがいも、なたね油	たまねぎ 玉葱、小松菜	塩、こしょう、コンソメ、 鶏がらだし	27.2 g
							21.0 g
15 木	七草粥	○		こめ 米	ななくさ 七草	レバ 塩	616 kcal
	ぶりの照り焼き		ぶり	さんおんとう 三温糖、片栗粉		酒、醤油、みりん	29.3 g
	紅白なます			さんおんとう 三温糖	さんときんじん 金時人参、大根	レバ 塩、酢、醤油	22.4 g
	和菓子		じゅうにし 十二支まんじゅう				
16 金	【人日の節句献立】	○					
	教給カレー			きゅうりゅう 教給カレー			716 kcal
	野菜たっぷりみそ汁		ぶたにく もめんどうふ 豚肉、木綿豆腐、こんぶ、 かつおだし、麦みそ	いた 板こんにゃく	キャベツ、人参、ねぎ、椎茸		20.0 g
	ピスケット			保存用ピスケット			36.6 g
19 月	【防災献立】						
	ごはん	○		こめ 米			623 kcal
	芋煮		ぶたにく もめんどうふ 豚肉、木綿豆腐、 こんぶ、かつおだし	さといも いた 里芋、板こんにゃく	にんじん 人参、ねぎ、ごぼう、干し椎茸	レバ 塩、みりん、醤油	28.2 g
	菊花和え				だいこん 大根、小松菜、もやし、菊の花、なめ茸	レバ 醤油	16.4 g
	納豆		なっとう 納豆				
【山形県の献立】							

★七草の日について

病気にならず元気に過ごせるように、一年の無病息災を願う日です。

体に良い、春の七つの草（セリ・ナズナ・ゴギョウ・ハコベラ・ホトケノザ・スズナ・スズシロ）を入れたおかゆ

「七草粥」を食べます。お正月におせちやお餅など、たくさん食べたお腹を休ませてあげる日でもあります。

七草の日は1月7日ですが、給食では1月15日に出ます。

★防災献立について

1月17日は阪神・淡路大震災が発生した日であり「防災とボランティアの日」とされています。

給食では1月16日に防災献立とし、自立パックで開けてすぐに食べることのできる「教給カレー」と長期保存ができる

「ピスケット」が出ます。

★山形県の郷土料理「芋煮」について

河原で鍋を囲む「芋煮会」で親しまれる郷土料理で牛肉・里芋・こんにゃく・長ねぎを醤油ベースで煮込むのが定番です。

給食では具だくさんになりました。寒い時期にぴったりな料理です。

[1月 給食献立表] 食材の購入の都合により、多少変更することもあります。小学校4~6年生の栄養価を記載しています。

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	調味料など	エネルギー たんぱく質
20 火	ミニコッペパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング			683 kcal
	ミートソースベンネ		牛ひき肉、豚ひき肉	ベンネ、オリーブ油、三温糖	にんにく、人参、ピーマン、玉葱、トマト缶	塩、こしょう、コンソメ、ナツメグ、ケチャップ、ウスターソース	32.3 g
	ポトフ		ワインナー	じゃがいも	人参、玉葱、キャベツ	塩、こしょう、醤油、コンソメ、みりん、鶏がらだし	25.3 g
	ジャム				いちごジャム		
21 水	ごはん	○	米				621 kcal
	カレイの塩昆布焼き		カレイ、塩昆布				36.7 g
	切干大根の煮物		大豆、油揚げ、こんぶ、かつおだし	なたね油、三温糖	切干大根、人参、干し椎茸	酒、醤油	14.4 g
	白菜のみそ汁		こんぶ、かつおだし、味みそ		白菜、人参、葉ねぎ		
22 木	回鍋肉	○	豚肉、赤みそ	米、片栗粉、ごま油、三温糖、なたね油	キャベツ、ピーマン	塩、こしょう、酒、甜麺醤、豆板醤、醤油、鶏がらだし、みりん	623 kcal
	中華スープ				小松菜、もやし、大根、人参	塩、こしょう、鶏がらだし、みりん	26.7 g
							17.5 g
23 金	飲むヨーグルト	ジョア (ブルーベリー)					635 kcal
	豚のねぎ塩ごはん	豚肉	米、三温糖、ごま油	ねぎ、生姜		塩、こしょう、酒、みりん、醤油、鶏がらだし	20.2 g
	揚げ餃子	米粉餃子	米油				15.7 g
	けんちん汁	木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	板こんにゃく	大根、人参、葉ねぎ、ごぼう、干し椎茸	塩、醤油		
26 月	ごはん	○	米				657 kcal
	焼きししゃも	子持ちししゃも					33.2 g
	ひじきの煮物	ひじき、大豆、油揚げ、こんぶ、かつおだし	つきこんにゃく、三温糖	人参	酒、醤油、みりん		17.9 g
	真だくさんみそ汁	木綿豆腐、こんぶ、かつおだし、味みそ	じゃがいも、板こんにゃく	人参、玉葱、大根、葉ねぎ			
	ふりかけ	ゆかりふりかけ					
27 火	バーガーパン	○	脱脂粉乳	強力粉、三温糖、ショートニング			619 kcal
	手作りハンバーグ	牛ひき肉、豚ひき肉、豆乳、おから		玉葱		塩、こしょう、ナツメグ、みりん、ケチャップ、ウスターソース	31.3 g
	ゆでキャベツ			キャベツ	塩		26.7 g
	冬野菜スープ				白菜、大根、蓮根	塩、こしょう、醤油、コンソメ、鶏がらだし	
	チーズ	チーズ					
28 水	ごはん	○	米				663 kcal
	鰯の南蛮漬け	鰯	上新粉、片栗粉、米油、三温糖	玉葱、ピーマン、パプリカ、とうがらし		塩、こしょう、みりん、鶏がらだし、醤油、酢	32.8 g
	のっぺい汁	木綿豆腐、こんぶ、かつおだし	板こんにゃく、ながいも、片栗粉	大根、人参、葉ねぎ、ぶなしめじ	塩、酒、醤油		18.9 g
29 木	飲むヨーグルト	ジョア (マスカット)					612 kcal
	豚丼	豚肉、こんぶ、かつおだし	米、しらたき、三温糖	人参、玉葱、椎茸	酒、醤油		26.0 g
	かきたま汁	卵、こんぶ、かつおだし	片栗粉	人参、小松菜	塩、醤油		8.6 g
	ヨーグルト	ヨーグルト					
30 金	鶏むね肉カレー	○	鶏むね肉、赤みそ	米、なたね油、じゃがいも	玉葱、人参	塩、カレールウ、ウスターソース、カレー粉、みりん、醤油	628 kcal
	プロッコリーの和え物	かつお節			プロッコリー	醤油	27.7 g
						18.4 g	

★1月26日から30日は西浦支援学校給食週間です

本校での今年度のテーマは「たんぱく質を摂ろう」です。

肉・魚・卵・豆製品（豆腐など）・豆・乳製品（牛乳・チーズ・ヨーグルトなど）に多く含まれる

たんぱく質を摂って、十分な筋肉の発達を促し、けがの予防につなげましょう。