



# 1月 献立予定表



苓北町学校給食共同調理場

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		だし
					赤	黄	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく (g)	
					主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える			
8	水	ミルクパン		ほうれんそうオムレツ 野菜スープ コールスローサラダ	牛乳 ウインナー たまご	ミルクパン 砂糖	大根 白菜 にんじん キャベツ ほうれんそう きゅうり コーン	566 735	21.8 27.6	
お正月(しょうがつ)こんだて										
9	木	麦ごはん		さんまの梅煮 白玉雑煮 紅白なます	牛乳 さんま 鶏肉 油揚げ	米 麦 白玉団子 里芋 砂糖 ごま	にんじん 白菜 大根 しいたけ	607 774	23.3 30.1	かつお 昆布
10	金	ゆかりごはん		かぼちゃコロッケ のっぺい汁 切り干し大根の酢の物	牛乳 ちりめん 鶏肉 厚揚げ	米 麦 油 里芋 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま	ゆかり にんじん ごぼう しいたけ ねぎ 切り干し大根 キャベツ きゅうり	679 799	35.5 39.5	かつお 昆布
14	火	麦ごはん		千草焼き 五目汁 ゴマネーズサラダ	牛乳 たまご 鶏肉 ちくわ 厚揚げ	米 麦 油 こんにゃく ごま 里芋	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	667 842	23.4 28.9	かつお 昆布
共通メニュー: 大砲巻き(たいほうまき)										
15	水	ミルクパン		大砲巻き コンソメスープ れんこんサラダ	牛乳 ちくわ 鶏肉 たまご ベーコン ツナ	ミルクパン じゃがいも 砂糖 小麦粉 油	たまねぎ にんじん ほうれんそう れんこん きゅうり	678 867	27.7 34.6	
16	木	麦ごはん		豚肉の生姜焼き きのこのみそ汁 和風サラダ	牛乳 豆腐 豚肉 ツナ わかめ	米 麦 砂糖 油 ごま ごま油	たまねぎ 生姜 しめじ にんじん えのき きゅうり キャベツ	639 794	28.4 34.7	いりこ
17	金	麦ごはん		焼きししゃも(小1中2) 肉じゃが キャベツとちくわの和え物	牛乳 さつまあげ ししゃも 豚肉 厚揚げ ちくわ	米 麦 じゃがいも しらたき 砂糖 油	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり いんげん	653 829	25.3 33.5	
現代の給食(地産地消こんだて)										
20	月	麦ごはん		ハンバーグ レタススープ コールスローサラダ・ボンカン	牛乳 ベーコン ハンバーグ	米 麦 じゃがいも 片栗粉 砂糖	たまねぎ にんじん レタス きくらげ キャベツ きゅうり コーン ほんかん	664 831	20.7 25.8	
はじまりの給食										
21	火	麦ごはん		鮭の塩焼き 栄養ずいとん 即席漬け	牛乳 さけ ちくわ 鶏肉 油揚げ	米 麦 油 しくらめん ごま	にんじん ごぼう 大根 しいたけ ねぎ 白菜 壺漬け(大根) きゅうり キャベツ	623 761	28.8 35.0	いりこ
昭和27年の給食										
22	水	コッペパン		くじらの竜田揚げ ミルクスープ ほうれんそうサラダ・いちごジャム	牛乳 くじら ベーコン	コッペパン 油 じゃがいも ごま	にんじん たまねぎ ブロッコリー コーン もやし ほうれんそう いちごジャム	704 873	26.1 32.4	
昭和39年の給食										
23	木	麦ごはん		おでん 苓北サラダ 納豆	牛乳 さつまあげ 昆布 鶏肉 うずら卵 納豆 わかめ 厚揚げ がんもどき ロースハム	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖	大根 にんじん きゅうり レタス	680 825	30.0 35.4	昆布
昭和52年の給食										
24	金	麦ごはん		カレー 海藻サラダ バナナ	牛乳 大豆 豚肉 海藻ミックス	米 麦 さつまいも 油 ごま	たまねぎ にんじん グリーンピース コーン キャベツ マッシュルーム きゅうり バナナ	739 921	22.5 27.4	
27	月	麦ごはん		厚焼き卵 冬野菜のみそ汁 ごぼうサラダ・ミルク	牛乳 たまご 豆腐 油揚げ ツナ	米 麦 里芋 砂糖 ごま	大根 白菜 にんじん ごぼう しいたけ キャベツ	683 816	24.5 28.5	いりこ
28	火	麦ごはん		ぎょうざ マーボー豆腐 中華和え	牛乳 ぎょうざ 豆腐 鶏肉 豚肉 大豆	米 麦 砂糖 片栗粉 ごま油 アーモンド	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ グリーンピース 生姜 にんにく きゅうり もやし きくらげ	758 972	28.2 35.3	
29	水	ミルクパン		鶏のスパイス焼き ポトフ シーザーサラダ	牛乳 鶏肉 ヨーグルト ウインナー	ミルクパン じゃがいも 油	にんじん たまねぎ 大根 キャベツ きゅうり コーン	682 876	30.6 38.9	
30	木	麦ごはん		チキンチキンごぼう もずく汁 レタスサラダ	牛乳 かまぼこ 鶏肉 豆腐 枝豆 もずく のり	米 麦 片栗粉 砂糖 油 ごま ごま油	ごぼう にんじん たまねぎ ねぎ えのきレタス きゅうり 大根	690 857	26.7 32.4	いりこ
31	金	麦ごはん		回鍋肉 春雨スープ 大根サラダ	牛乳 ロースハム 豚肉	米 麦 砂糖 ごま油 春雨	キャベツ にんじん 生姜 しいたけ たまねぎ ピーマン にんにく 白菜 ねぎ 大根 きゅうり	613 752	23.1 27.7	

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

## 今月のめあて

きゅうしょく れきし し  
給食の歴史を知ろう

## 今月の苓北産

だいこん はくさい キャベツ きゅうり  
レタス ポンカン