



# 1月学校給食予定献立表



【美星】

日曜	献立名	主な材料						中止校	
		体をつくるものになる食品		体の調子をととのえるものになる食品		体のエネルギーのものになる食品			
9 (火)	あぶたま井 キャベツとこまつなのしそ酢和え	牛乳	生乳 油揚げ 卵	とりにく かまぼこ かつお節	にんじん ねぎ こまつな	たまねぎ キャベツ 赤じそ	こめ 三温糖	むぎ かたくり粉	荏原小
10 (水)	麦ごはん さばのしょうが焼き ささみとキャベツの甘酢和え 赤だし	牛乳	生乳 とりにく とうふ	さば 油揚げ みそ	しょうが にんじん ねぎ	キャベツ だいこん	こめ 三温糖 ごま	むぎ かたくり粉	
11 (木)	きつねもちうどん(小・中) きつねうどん(幼) 大根のゆず香和え 小魚小袋	牛乳	生乳 かまぼこ しおこんぶ	油揚げ とりにく わかめ カタクチワシ	にんじん ほししいたけ だいこん ゆず果汁	たまねぎ ねぎ はくさい	うどん もち(小・中) 三温糖		野上幼
12 (金)	麦ごはん 炒り豆腐 糸かまぼこと野菜の和え物	牛乳	生乳 とうふ 卵	ぶたにく えび 糸かまぼこ	たまねぎ キャベツ ほししいたけ はくさい	にんじん グリーンピース こまつな	こめ ごま	むぎ 三温糖	美星幼
15 (月)	パン 鶏肉と野菜のシチュー ツナと野菜のサラダ	牛乳	生乳 ツナ	とりにく	たまねぎ マッシュルーム だいこん	にんじん グリーンピース キャベツ	パン じゃがいも 三温糖		
16 (火)	麦ごはん 鶏肉のケチャップ焼き いんげんとキャベツのおかか和え 豆腐汁	牛乳	生乳 かつお節	とりにく とうふ	いんげん にんじん えのきたけ	キャベツ たまねぎ ねぎ	こめ むぎ		野上小6年
17 (水)	麦ごはん えびと厚揚げのチリソース煮 ばんさんすう	牛乳	生乳 厚揚げ きんしたまご	えび ハム	にんにく たまねぎ にら キャベツ	しょうが にんじん ほししいたけ きゅうり	こめ かたくり粉 三温糖	むぎ はるさめ ごま油	荏原幼 青野幼 荏原小6年
18 (木)	カツカレー 海そうサラダ	牛乳	生乳 トンカツ 海そうミックス	ぶたにく ツナ	にんにく にんじん すりおろしりんご	たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも 揚げ油 ごま		
19 (金)	麦ごはん じゃがいものそぼろ煮 キャベツのちりめん和え	牛乳	生乳 厚揚げ ちりめん	ぎゅうにく こんぶ	しょうが にんじん こまつな	たまねぎ いんげん キャベツ	こめ じゃがいも 三温糖	むぎ こんにやく ごま	荏原幼
22 (月)	《学校給食週間》～日本の伝統的な食文化 和食～ 麦ごはん さわらの西京焼き キャベツとほうれんそうのおかか和え わかめ汁	牛乳	生乳 みそ とうふ	さわら かつお節 わかめ	キャベツ にんじん えのきたけ	ほうれんそう たまねぎ ねぎ	こめ むぎ		野上小 野上幼
23 (火)	《学校給食週間》～タイの料理～ ガパオライス 大根スープ いちごヨーグルト	牛乳	生乳 いりたまご いちごヨーグルト	とりにく ぶたにく	にんにく 赤パプリカ りょくとうもやし にんじん	ピーマン たまねぎ バジル だいこん ねぎ	こめ 三温糖		
24 (水)	《学校給食週間》～美星町にちなんだ料理～ 星の郷ごはん 美星満天豚とさといものみそ煮 白菜のしそ酢和え	牛乳	生乳 チーズ 厚揚げ かつお節	くろだいず ぶたにく みそ	だいこん葉 だいこん にんじん はくさい 赤じそ	たけのこ ほししいたけ きぬさや ほうれんそう	こめ さといも かたくり粉	むぎ 三温糖	
25 (木)	《学校給食週間》～中国の料理～ ジャージャーめん 揚げぎょうざ パンパンジー	牛乳	生乳 みそ とりにく	ぶたにく ぎょうざ	しょうが たけのこ にんじん 白ねぎ	にんにく たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり	中華めん ごま油 かたくり粉 ドレッシング	三温糖 揚げ油	美星中3年
26 (金)	《学校給食週間》～美星産の食材を使った料理～ 麦ごはん 美星満天豚と野菜の炒め物 えびと豆腐のうすくず汁	牛乳	生乳 みそ とうふ	ぶたにく えび	にんにく たまねぎ はくさい ねぎ	キャベツ にんじん えのきたけ しょうが	こめ 三温糖 かたくり粉	むぎ ごま油	
29 (月)	麦ごはん れんこんのはさみ揚げ 塩昆布和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁	牛乳	生乳 しおこんぶ みそ	れんこんのはさみ揚げ とうふ	キャベツ にんじん ねぎ	ほうれんそう たまねぎ	こめ 揚げ油	むぎ ごま	
30 (火)	バターパン ミートボールと野菜のトマト煮 ツナと大根のサラダ	牛乳	生乳 ツナ	合鴨ボール	たまねぎ トマト マッシュルーム キャベツ	にんじん いんげん だいこん	バターパン じゃがいも 三温糖		
31 (水)	麦ごはん えびと高野豆腐のうま煮 ひじき和え	牛乳	生乳 えび ちりめん	ぶたにく こうやとうふ ひじき	しょうが たけのこ いんげん ほうれんそう	ごぼう にんじん れんこん ほししいたけ はくさい りょくとうもやし	こめ 三温糖	むぎ	

※ 給食食材の仕入れ状況により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

\_\_\_\_\_ は地場産物(県内産含む)

b

## 1月分 給食の栄養価

日(曜日)	小学校基準量	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)
エネルギー kcal	630	668	661	628	606	629	616	604	695
たんぱく質 g	28.4(20.4~31.6)	29.5	29.3	26.3	27.7	27.6	25.6	23.0	25.6
カルシウム mg	350	398	342	406	391	348	313	312	330
	19日(金)	22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	31日(水)
	621	614	677	645	713	606	609	690	611
	22.5	28.3	23.4	24.9	30.9	26.5	28.3	24.3	27.1
	365	321	315	452	344	337	336	326	354

