

1月分 予定献立表

日(曜)	献立名			主な食品			栄養価			
	主食	牛乳	おかず	あか 血や肉をつくる	き 力や熱になる	みどり 体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
9(金)	れんこんごはん		あかうおのしょうゆやき かきたまじる	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご あかうお	あぶらあげ ごめ さとう でんぶん	にんじん ごぼう えのき ねぎ れんこん たまねぎ こまつな	539	26.0		
鏡開き給食 (かがみびらききゅうしょく)										
13(火)	うまにどん		あさづけ しらたまぜんざい	ぎゅうにゅう ぶたにく うすらのたまご	ごめ さとう でんぶんもち こめこ こんにゃくこ	にんじん しょうが ちんげんざい だけのこ かぶ きゅうり しいたけ にんにく	616	21.1		
14(水)	わかめうどん		さつまいものてんぷら こまつなのおひたし	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ	あぶらあげ うどん さとう さつまいも	にんじん たまねぎ きゃべつ きゅうり ねぎ しいたけ	586	20.0		
15(木)	カレーライス	ジョア	てづくりふくじんづけ	ぶたにく	ごめ さとう じゃがいも	にんじん たまねぎ しょうが トマト れんこん りんご きゅうり だいこん	589	16.9		
国内友好都市の料理：福島県 (ゆうこうとしのりょうり：ふくしまけん)										
16(金)	まいだけごはん		ことじ ごまあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく なまあげ ちくわ	ごめ さとう さといも こんにゃく	あぶら ごま	にんじん まいだけ きくらげ こまつな もやし だいこん	633	22.2	
食育の日 昔の給食 (むかしのきゅうしょく)										
19(月)	ごはん		くじらのたつたあげ とんじる	ぎゅうにゅう ぐじら とうふ	ぶたにく ごめ さとう こんにゃく じゃがいも	あぶら にんじん だいこん ごぼう ねぎ こまつな	533	22.5		
20(火)	揚げパン		チキンピーズ かいそうサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ぶたにく だいず	ベーコン パン さとう じゃがいも ごま	あぶら にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース トマト だいこん きゅうり とうもろこし	652	27.1		
給食週間 (きゅうしょくしゅうかん) 1月21日(水)～1月27日(火)										
21(水)	ごはん		マーボーとうふ ちゅうかあえ	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく	ごめ さとう でんぶん ごま	あぶら にんじん にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ もやし きゅうり だいこん	573	24.4		
国内友好都市の料理：群馬県 (ゆうこうとしのりょうり：ぐんまけん)										
22(木)	とうふめし		わかさぎのカリカリフライ こしねじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ わかさぎ	あぶらあげ ごめ さとう こんにゃく ごま	にんじん だいこん しいたけ ねぎ こまつな きゃべつ もやし	599	23.5		
23(金)	ちゃめし		おでん わふうサラダ	ぎゅうにゅう こんぶ ちくわ うすらのたまご とりにつく ぶたにく わかめ	ごめ さとう ちくわぶ こんにゃく じゃがいも	あぶら ごまつな だいこん もやし	587	20.0		
27(火)	コッペパン		スタンポット トマトンスープ	ぎゅうにゅう ベーコン	パン さとう じゃがいも パター	あぶら にんじん ほうれんそう たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく	596	18.6		
海外姉妹・友好都市の料理：中国 (かいがいしまい・ゆうこうとしのりょうり (ちゅうごく))										
28(水)	ごはん		すふた ピリからもやし	ぎゅうにゅう ぶたにく	ごめ さとう こめこ こむぎこ でんぶん	あぶら にんじん しょうが たけのこ しいたけ ピーマン もやし	610	22.9		
海外姉妹・友好都市の料理：カナダ (かいがいしまい・ゆうこうとしのりょうり (カナダ))										
29(木)	スライス子どもパン		サーモンチャウダー ほうれんそうのサラダ メープルシロップ	ぎゅうにゅう さけ ベーコン	パン さとう バター じゃがいも こむぎこ	あぶら にんじん たまねぎ ほうれんそう きゃべつ しめじ とうもろこし	593	23.8		
海外姉妹・友好都市の料理：アメリカ (かいがいしまい・ゆうこうとしのりょうり (アメリカ))										
30(金)	ジャンバラヤ		ボークハムカツ たまごスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム たまご	とりにつく ごめ さとう でんぶん	あぶら にんじん たまねぎ グリーンピース こまつな たまねぎ トマト	610	26.7		
<ul style="list-style-type: none"> ・献立は都合により変更になることがありますので、御了承ください。 ・料理の作り方や、加工食品の食材料等を知りたい場合は栄養職員までお問い合わせください。 								平均 栄養量	エネルギー 594 kcal	たんぱく質 22.6 g

1月21日(水)から1月27日(火)まで、大牧小学校の給食週間です。

1月の献立には給食週間にちなんだ料理がたくさん登場しますので紹介します。

19日(月)「昔の給食」

昭和40年ころをイメージした給食を提供します。当時は今ほど食べ物が豊富ではなく、栄養豊富でたんぱく質を確保できる食材がありがたながら、価格も安かった「くじら肉」は給食の定番でした。