



日曜日	献立名	黄のグループ		赤のグループ		緑のグループ		栄養価				
		主にエネルギーのもとになる食品		主に体をつくるもとになる食品		主に体の調子を整えるもとになる食品		項目	幼稚園	小学校	中学校	単位
11 水	ごはん 牛乳 さばのてりやき こうはくなます そうじ 	こめ さとう もち さといも		さば かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	だいこん しいたけ ゆずかじゅう はくさい	エネルギー たんぱく質 脂質	482 18.8 11.4	627 25.6 17.2	743 29.5 19.1	Kcal g g
12 木	カレーライス(むぎごはん) 牛乳 きなごまめ ナムル 	こめ むぎ さとう じゃがいも くるざとう	あぶら ごまあぶら	とりにく きなこ ローストだいた	牛乳	にんじん	たまねぎ えだまめ しょうが にんにく きゅうり もやし きくらげ	エネルギー たんぱく質 脂質	484 17.9 13.3	621 24.1 19.0	738 27.9 21.6	Kcal g g
13 金	ごはん 牛乳 ぶたにくのしょうがやき せんぎりサラダ さつまいものみそしる	こめ みずあめ さとう さつまいも	あぶら	ぶたにく あげ むぎみそ	牛乳 わかめ	ねぎ	しょうが りんご だいこん きゅうり たまねぎ えのき	エネルギー たんぱく質 脂質	483 18.5 11.2	623 24.6 16.4	738 28.7 18.4	Kcal g g
16 月	パン 牛乳 ぶたにくのカレーやき コールスロー クリームスープ	パン さとう じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ あぶら	ぶたにく とりにく	牛乳 ていしぼうにゅう	にんじん	にんにく しょうが キャベツ コーン たまねぎ えだまめ	エネルギー たんぱく質 脂質	421 22.5 15.1	610 31.3 22.3	750 37.8 25.9	Kcal g g
17 火	ごはん 牛乳 わかどりのレモンソース すだちふうみつけ ばちしる 	こめ でんぶん さとう ふしめん	あぶら	とりにく かまぼこ あげ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	レモンかじゅう キャベツ きゅうり すだちかじゅう たまねぎ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	466 17.8 10.6	600 23.8 15.8	710 27.7 17.9	Kcal g g
18 水	とりごぼうどんぶり(むぎごはん) 牛乳 ほうれんそうのおひたし すいとん	こめ むぎ さとう すいとん	あぶら	とりにく あかみそ ぶたにく あげ	牛乳	ほうれんそう にんじん ねぎ	しょうが ごぼう えだまめ もやし だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質	468 21.0 9.8	601 27.5 14.8	710 32.1 16.5	Kcal g g
19 木	パン りんごジャム 牛乳 チキンステーキ こんにゃくソテー ベジタブルスープ	パン さとう いとこんにゃく じゃがいも りんごジャム	あぶら ごまあぶら	とりにく ベーコン ぶたにく	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ ねぎ	にんにく しょうが レモンかじゅう コーン もやし たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	418 22.5 11.9	600 31.3 18.3	730 37.7 21.3	Kcal g g
20 金	ごはん 牛乳 あかうおのたつたあげ はくさいのゆかりあえ かきたまじる	こめ でんぶん	あぶら ごまあぶら	あかうお やきぶた とうふ たまご	牛乳	ゆかり にんじん ねぎ	しょうが はくさい えのき たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	475 20.2 13.1	612 26.6 18.6	728 31.5 21.3	Kcal g g
23 月	パン 牛乳 いわしのかわりソース ひじきサラダ はるさめスープ	パン でんぶん さとう はるさめ	あぶら ごまあぶら	いわしフィーレ ロースハム	牛乳 ひじき	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ きゅうり きくらげ もやし たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	424 18.0 15.5	610 25.8 22.6	749 30.9 26.7	Kcal g g
24 火	ごはん 牛乳 ぶたにくのばいにくやき キャベツのあえもの いもたき	こめ みずあめ さとう さといも こんにゃく	ごまあぶら	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	ななおれうめ にんにく りんご キャベツ ごぼう しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	489 21.5 11.2	628 28.0 16.7	747 32.9 18.6	Kcal g g
25 水	ごはん 牛乳 いりどうふ やさいのだいたあえ ぶたじる	こめ さとう さつまいも こんにゃく	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいた むぎみそ	牛乳	にんじん ほうれんそう ねぎ	きくらげ しめじ グリーンピース しょうが キャベツ もやし たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	467 19.2 10.4	602 25.5 15.6	712 29.9 17.4	Kcal g g
26 木	ごはん 牛乳 はものいそべあげ もやしときゅうりのあまづつけ きのこじる	こめ さとう こめこ	あぶら	はも ちくわ とりにく あげ	牛乳 あおりの	にんじん ねぎ	きゅうり もやし えのき しめじ だいこん たまねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質	466 20.1 12.7	600 26.5 18.0	711 31.1 20.5	Kcal g g
27 金	ごはん 牛乳 ぶたにくのてりやき いそがあえ しらたまじる	こめ さとう しらたまだんご	あぶら	ぶたにく とりにく あげ	牛乳 のり	にんじん ほうれんそう ねぎ	キャベツ えのき はくさい もやし	エネルギー たんぱく質 脂質	465 20.9 10.4	601 27.7 15.5	713 32.7 17.2	Kcal g g
30 月	はだかむぎこパン ヨーグルト 牛乳 ガーリックチキン コーンサラダ ポトフ	はだかむぎこパン さとう じゃがいも	あぶら	とりにく ぶたにく	牛乳 ヨーグルト	にんじん	コーン キャベツ きゅうり えだまめ レモンかじゅう たまねぎ しめじ	エネルギー たんぱく質 脂質	430 26.2 12.4	607 36.2 19.2	734 44.0 22.6	Kcal g g
31 火	ごはん 牛乳 ぶたにくのピリカラやき ゆずドレッシングサラダ ビーフンじる	こめ さとう ビーフン	ごまあぶら あぶら	ぶたにく	牛乳	にんじん ねぎ	にんにく キャベツ きゅうり コーン ゆずかじゅう たけのこ しいたけ	エネルギー たんぱく質 脂質	466 20.0 11.0	601 26.5 16.0	713 31.1 18.0	Kcal g g

日本の味めぐり...1月は兵庫県の味めぐり献立です!

【ばち汁】

兵庫県播州地方では、そうめん作りが盛んに行われ、全国的に有名です。そうめんを作る時は、2本の管に8の字にかけて少しずつ細く伸ばしていきます。両端はUの字になって乾くので切り落とします。これが「ばち」です。三味線の「ばち」の形に似ていることからこの名前が付いたといわれています。

学校給食の始まり



明治 22 年ごろ おにぎり 塩ザケ 漬物	大正 12 年ごろ 五色ごはん 栄養みそ汁	昭和 17 年ごろ すいとんのみそ汁
------------------------------	------------------------------	---------------------------

1月のお米は
全て砥部町産です。

地産地消について

◎ 今月の地産地消は、米・ほうれん草・干しいたけ・七折梅です。
該当の食材に下線をつけて表示しています。

お知らせ

- ※ 食物アレルギーなど心配な方は献立(材料)でご確認ください。
- ※ 材料の都合により、献立を一部変更することがあります。ご了承ください。

1月24日から30日は
「全国学校給食週間」です!

この期間中の給食では特に砥部町産、愛媛県産の食材が多く登場します。地元の食材を味わって楽しんでもらえたらと思います。

リクエスト 給食

1月12日の献立は、麻生小学校のみなさんが選んでくれたリクエスト給食です。
11月の給食の中から、もう一度、食べたい給食を選んでもらいました。お楽しみに♪

