



1月の献立表

平成30年

今月の目標：感謝して食べよう

(17回)

足利市学校給食共同調理場

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	こんだて一口メモ
			あか	みどり	きいろ				
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる				
9	火	黒パン			パン 黒さとう	小	672		今日から3学期の始まりです。今年1年も健康な毎日を送るために、すききらいをしないで栄養のバランスがとれるよう心がけましょう。
		かぼちゃひき肉フライ	ぶた肉	かぼちゃ 玉ねぎ	小麦粉 パン粉 油				
		えびボールスープ	えび	にんじん はくさい	はるさめ				
		ブロッコリーサラダ	たら	ほうれん草	ブロッコリー キャベツ				
					中	783		今日はブロッコリーサラダです。ブロッコリーは1年を通して食べられる野菜で、かぜの予防に役立つ栄養素がふくまれています。たくさん食べましょう。	
			牛乳	牛乳			28.6		
10	水	ご飯・小袋のりつくだに		のりつくだに	ご飯	小	633		はくさいは、秋から春先にかけて出回りますが、冬がもっともおいしいとされています。中国生まれの野菜で、日本では明治時代に全国に広まりました。冬に不足しがちなビタミンCや無機質を多くふくんでいます。スープやなべものなどの料理に使ってたくさん食べましょう。
		焼き魚(さけ)	さけ						
		肉じゃが	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも 油				
		はくさいときゅうりのキムチあえ		グリーンピース	さとう				
			牛乳	牛乳			15.0		
					中	784			
							34.4		
			牛乳	牛乳			16.4		
11	木	ご飯			ご飯	小	668		ひじき入り五目豆は3つのグループがそろった栄養バランスのよい料理です。ひじきや大豆には成長に欠かせない栄養素のたんぱく質や鉄分が多くふくまれています。にがてな人も食べることにチャレンジしてください。
		あつ焼きたまご	たまご						
		ぶた汁	ぶた肉	にんじん ねぎ	じゃがいも 油				
		ひじき入り五目豆	とうふ みそ	だいこん	こんにやく				
		大豆 ひじき	にんじん えだ豆	さとう	油	中	827		
			牛乳	牛乳			34.2		
							21.0		
12	金	スライスコッペパン			パン	小	681		スライスコッペパンにフランクフルトやツナサラダをはさんで食べましょう。はさんで食べると食べ残してしまいがちなパンも残さず食べることができるかもしれません。完食(かんしょく)にチャレンジしてみてください。
		フランクフルト	フランクフルト						
		カレーうどん	とり肉	にんじん はくさい	うどん				
		ツナサラダ	なると	ねぎ	でん粉 さとう				
			牛乳	牛乳			32.1		
					中	835			
							32.4		
			牛乳	牛乳			38.1		
15	月	ご飯			ご飯	小	675		みぞれ汁は、野菜やいも、肉などをういた汁に、大根おろしを加えて、みぞれのように見立えた汁です。大根おろしは、加熱されることにより甘みが増し、まろやかになります。
		納豆	納豆						
		みぞれ汁	とり肉	にんじん 大根	さといも				
		そくせきつけ	油あげ	しめじ	こんにやく				
			牛乳	牛乳			19.7		
					中	818			
							28.9		
			牛乳	牛乳			21.4		
16	火	米粉パン			米粉パン	小	690		ポークビーンズはアメリカの料理です。ビーンズとは豆のことです。アメリカではいんげん豆を使うのが普通ですが、給食では大豆を使って作ります。3つのグループがバランスよくつかわれている栄養バランスのよい料理です。
		エビカツ	えび たら	玉ねぎ	小麦粉 パン粉 油				
		ポークビーンズ	ぶた肉 チーズ	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも 油				
		マリネサラダ	大豆	アスパラガス	さとう				
			牛乳	牛乳			31.0		
					中	860			
							39.0		
			牛乳	牛乳			30.2		
17	水	セルフさげずし・小袋合わせず(ご飯 さげずしのぐ)	さけ		ご飯	小	653		ご飯に合わせず(ず)を加えてよく混ぜ、酢飯(すめし)にします。そのあとからさげずしのぐと酢飯をよく混ぜてください。セルフさげずしの1番おいしい食べ方の紹介でした。
		みそ汁	とうふ	ほうれん草 ねぎ					
		ポテトサラダ	油あげ みそ	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも				
				きゅうり	マヨネーズ				
			牛乳	牛乳			28.1		
					中	806			
							33.3		
			牛乳	牛乳			23.4		
18	木	ご飯			ご飯	小	642		焼き魚を食べるときどうしていますか。身のところだけ食べて皮は残していませんか。魚の1番おいしいところは皮と身の境目の脂(あぶら)がついたところです。この部分は皮から身をはがすとき皮のほうへ残ってしまいます。皮ごと食べると1番おいしいところも食べることができます。焼き魚は皮まで食べましょう。
		焼き魚(ほっけ)	ほっけ						
		いりどり	とり肉	にんじん ごぼう たけのこ	こんにやく 油				
		セルフいそかあえ・小袋きざみのり	のり	ほうれん草	さといも さとう				
			牛乳	牛乳			26.1		
					中	781			
							30.5		
			牛乳	牛乳			20.5		
19	金	コッペパン			パン チョコクリーム	小	703		ぎょうざスープは、ぎょうざ、にんじん、チンゲンサイ、はくさい、ねぎが入っています。緑のグループをくわえることによって、今日の給食の栄養バランスを整えています。ぎょうざスープの野菜もしっかり食べましょう。
		ミートボール(小・中2こ)	ぶた肉 とり肉	玉ねぎ	でん粉 さとう ごま油				
		ぎょうざスープ	ぶた肉	にんじん はくさい	ぎょうざの皮				
		フルーツヨーグルトあえ		チンゲンサイ ねぎ					
			牛乳	牛乳			24.6		
					中	810			
							27.9		
			牛乳	牛乳			30.7		

日	曜	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー(kcal)	こんだて一口メモ		
			あか	みどり	きいろ	たんぱく質(g)			
			おもに体をつくる	おもに体の調子を整える	おもに熱や力のもとになる	脂質(g)			
22	月	ポークカレーライス (ご飯 ポークカレー)	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ	♥ご飯 じゃがいも 油	709	今週は学校給食週間です。6月に行った食生活に関するアンケート結果から、好きな給食と栄養士がおすすめる給食メニューを組み合わせた給食をおどけます。今日は2位のカレーライスとおすすめ料理はコールスローサラダです。コールスローサラダはキャベツたっぷり野菜いっぱいサラダです。カレーライスとの相性(あいしょう)もよいので残さず食べましょう。		
		くし付きさつまあげ	さつまあげ いか	しょうが 玉ねぎ	カレールー	28.8			
		コールスローサラダ		にんじん キャベツ		16.7			
		ヨーグルト	ヨーグルト			856			
23	火	パンブキンロールパン		かぼちゃ	パン	698	今日は7位のとり肉のからあげです。栄養士おすすめ料理はワンタンスープです。赤と黄色のグループしか使わないとり肉のからあげには、緑のグループ(にんじん、にら、もやし、キャベツ)がたくさん使われているスープを組み合わせた栄養バランスがよくなります。		
		とり肉のからあげ	とり肉		でん粉 油	32.8			
		ワンタンスープ	ぶた肉	にんじん もやし	ワンタンの皮 油	27.2			
		くだもの(みかん)		にら キャベツ		850			
24	水	・小袋青のり小魚	青のり 小魚			38.7	今日は5位のマーボどうふです。給食のマーボどうふは3つのグループがバランスよく使われています。栄養士おすすめ料理はにらまんじゅうです。にらまんじゅうには栃木県産のにらが使われています。マーボどうふとの相性もよく、完食しやすい献立内容にしました。		
		牛乳	♥牛乳			31.8			
		ご飯		ねぎ たけのこ	♥ご飯 じゃがいも 油	733			
		マーボどうふ	どうふ	いたけ にんにく	でん粉 さとう	28.9			
25	木	にらまんじゅう(小・中2こ)	ぶた肉	にら キャベツ	小麦粉 ごま油	912	今日は3位のハンバーグです。ハンバーグは栄養バランスを考えて少し小さいサイズのものを使っています。栄養士おすすめ料理はほうれん草ときのこのソテーです。ファミリーレストランでもハンバーグの付け合わせには野菜のソテーが出るくらい、ハンバーグに野菜のソテーは一般的で、栄養バランスも整えてくれます。		
		豆乳デザートあえ		みかん	豆乳デザート	34.5			
		牛乳	♥牛乳	パン もも		21.7			
		ご飯		玉ねぎ	♥ご飯 さとう	638			
26	金	ハンバーグ	ぶた肉		パン粉	25.2	今日は4位のチョコチップパンと6位のクラムチャウダーです。クラムチャウダーは3つのグループがそろった栄養バランスのよい料理です。栄養士おすすめ料理は海そうサラダです。海そうはカルシウムや鉄分など健康や成長に必要な栄養素の無機質を多く含んでいます。残さず食べましょう。		
		かきたま汁	たまご わかめ	にんじん 玉ねぎ	でん粉	20.0			
		ほうれん草ときのこのソテー		ほうれん草 しめじ	油	810			
		牛乳	♥牛乳			30.7			
29	月	チョコチップパン			パン チョコ	688	ひじきとじゃがいものものはひじきが入ることによって無機質がとれて成長により料理となります。さらにおひたしを組み合わせた3つのグループが整い、健康にもよい給食になります。野菜を残す人が多いようですが、自分の健康と成長を考え、おひたしを残さず食べましょう。		
		オムレツ	とり肉	トマト		22.7			
		クラムチャウダー	あさり	にんじん 玉ねぎ	じゃがいも バター	28.2			
		海そうサラダ ・小袋ドレッシング	ベーコン 生クリーム	パセリ	ホワイトルー	879			
30	火	牛乳	♥牛乳	キャベツ きゅうり	ドレッシング ごま	28.2	ししやもフライには子持ちししやもとあって、たまごがたくさん入っているししやもを使っています。頭からししよの先まで丸ごと食べられます。丸ごと食べることにチャレンジしてほしいと思います。		
		ご飯 ・小袋たまごふりかけ	たまご		♥ご飯 ごま	686			
		焼き魚(さば)	さば		じゃがいも 油	28.5			
		おひたし	ぶた肉 油あげ	にんじん	さとう	18.0			
31	水	ゼリー		こまつな キャベツ		837	石かり汁は北海道の石かりなべを汁ものにアレンジしたものです。さけを使いみそ仕立てにするのが特ちょうです。さけの他に大根、はくさい、ねぎ、にんじん、じゃがいも、こんにやく、とうふと具(ぐ)たくさんで、体のあたたまる料理です。味わって食べましょう。		
		牛乳	♥牛乳	もやし	ゼリー	33.6			
		バターロール			パン マーガリン	19.9			
		ししやもフライ(小・中2こ) ・小袋ソース	ししやも	にんじん 玉ねぎ	パン粉 小麦粉 油	654			
22	月	もずくスープ	たまご もずく	にんじん 玉ねぎ	でん粉	26.7	好きな給食ベスト10から(○数字が順位) 栄養士が食べてほしい給食		
		ほうれん草とキャベツのソテー	ベーコン	ほうれん草 キャベツ	バター	32.4		22日(月) カレーライス② 23日(火) とり肉のからあげ⑦ 24日(水) マーボどうふ⑤ 25日(木) ハンバーグ③ 26日(金) チョコチップパン④ クラムチャウダー⑥	
		チーズ	チーズ	とうもろこし		822			栄養士が食べてほしい給食 コールスローサラダ ワンタンスープ にらまんじゅう ほうれん草ときのこのソテー 海そうサラダ (参考:1位 揚げパン)
		牛乳	♥牛乳			32.7			
ご飯			♥ご飯	615					
とり肉のてり焼き	とり肉	にんじん だいこん	じゃがいも	29.8					
23	火	石かり汁	さけ みそ	にんじん だいこん	こんにやく	19.0	石かり汁は北海道の石かりなべを汁ものにアレンジしたものです。さけを使いみそ仕立てにするのが特ちょうです。さけの他に大根、はくさい、ねぎ、にんじん、じゃがいも、こんにやく、とうふと具(ぐ)たくさんで、体のあたたまる料理です。味わって食べましょう。		
		わかめあえ	わかめ	にんじん	ドレッシング	766			
		牛乳	♥牛乳	きゅうり	ごま	35.4			
		牛乳	♥牛乳	とうもろこし		21.4			

★小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー 640kcal たんぱく質 24g 脂質 19.6g

★中学生一人一回あたりの学校給食摂取基準

エネルギー 820kcal たんぱく質 30g 脂質 25.1g

- ※ ♥印の食材は足利産です。
- ※ はしは毎日洗って持ってきましょう。
- ※ 献立は都合により変更することがあります。

◆1月24日～30日は全国学校給食週間です◆

足利市では曜日の都合で今年度は22日～26日とします。
平成29年度6月に実施した食生活実態調査集計結果より好きな給食ベスト10からと栄養士が食べてほしい給食(主に野菜を使ったもの)を組み合わせた給食を実施します。

学校給食はみなさんの給食費で食材を購入しています。

毎日、給食の放射性物質の検査を行い安全を確認しています。

★揚げパン★

19日(金) けやき小 青葉小 北郷小
大月小 名草小 北中