

# 1月分 学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター



日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主 食	おかず	黄色の食品	赤色の食品	緑色の食品	小	中
					(熱や力になる)	(血や肉になる)	(体の調子を整える)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
						脂質 g	食塩相当量 g		
10			米粉パン	ちくわチーズ磯辺揚げ りっちゃんサラダ カレーうどん	パン こめこ こむぎこ あぶら さとう オリーブゆ うどん	ぎゅうにゅう ちくわ チーズ あおのり かつおぶし ハム こんぶ ぶたにく あぶらあげ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし たまねぎ ねぎ ほししいたけ	688 29.3 26.0 3.2	840 35.2 30.7 4.0
11			ごはん	ぶりの塩こうじ焼き れんこんきんぴら 白玉雑煮 いよかんゼリー	こめ ごま あぶら さとう しらたまだんご ゼリー	ぎゅうにゅう ぶり さつまあげ とりにく こおりどうふ なたと	れんこん にんじん こんにやく だいこん せり ごぼう いよかん	640 28.5 17.3 1.6	794 33.7 19.4 2.1
12			ごはん	和風おろしハンバーグ ひじきの炒り煮 もやしごま汁	こめ あぶら さとう じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ひじき あぶらあげ だいず みそ	だいこん しめじ こんにやく にんじん えだまめ たまねぎ もやし とうもろこし	642 26.7 21.4 3.1	826 32.8 25.5 3.6
15			ごはん	ヤンニョムチキン 春雨サラダ 中華卵スープ	こめ かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とりにく ハム ベーコン たまご	きゅうり もやし たまねぎ たけのこ にんじん きくらげ チンゲンサイ ねぎ しょうが	679 28.0 24.9 2.5	859 32.9 29.2 3.1
16			ごはん	肉みそ ほうれん草のごま和え けんちん汁	こめ あぶら さとう ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたレバー だいず みそ あぶらあげ どうふ	しょうが ほうれんそう もやし にんじん こんにやく ごぼう だいこん ねぎ ほししいたけ	596 27.0 17.7 2.4	766 33.0 20.6 2.8
17			ミルクパン	トマトミートオムレツ きのこペンネのクリームソテー ポトフ	パン マカロニ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ハム なまクリーム ウインナー	トマト にんにく たまねぎ しめじ えのきたけ エリンギ パセリ だいこん にんじん キャベツ	570 21.4 26.5 2.5	804 28.2 35.7 3.4
18	今日は「だいこん」	19日は食育の日	むぎ麦ごはん	チキンカレー 大根とキャベツのサラダ みかん	こめ むぎ じゃがいも あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく なまクリーム ハム	にんにく しょうが たまねぎ にんじん だいこん キャベツ ブロッコリー みかん	673 19.5 17.2 2.6	842 23.4 19.9 3.3
19	大小		ごはん	かつおの揚げ煮 海そうサラダ さつま汁	こめ かたくりこ あぶら さとう ごま さつまいも	ぎゅうにゅう かつお わかめ こんぶ かんてん とりにく どうふ あぶらあげ みそ	きゅうり キャベツ とうもろこし ごぼう だいこん にんじん ねぎ しょうが	636 29.0 18.0 2.2	808 35.1 20.5 2.6
22	*学校給食週間* ご当地グルメ 「愛知県」		ごはん	みそかつ キャベツツナ和え うずら卵と豆腐のスープ	こめ パンこ あぶら さとう ドレッシング ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ うずらたまご どうふ なたと	キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ みずな	640 25.0 23.9 2.7	801 29.4 27.7 3.5
23	*学校給食週間* 大河原小学校 リクエストメニュー		むぎ麦ごはん	ぎょうざ(2個) ブロッコリーとコーンのサラダ マーボー豆腐 ヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ ドレッシング さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぶたレバー どうふ みそ ヨーグルト	キャベツ ブロッコリー とうもろこし にんにく しょうが たけのこ ねぎ ほししいたけ にんじん には	736 27.3 22.7 2.2	894 31.4 25.0 2.6
24	*学校給食週間* みやぎ水産の日メニュー 今月の魚は「たら」		バターロールパン	たらフライ(ソース) 鶏肉と大豆のトマト煮 ジュリエンスープ	パン バター パンこ こむぎこ あぶら オリーブゆ さとう	ぎゅうにゅう たら とりにく だいず ひよこめめ ベーコン	にんにく たまねぎ トマト えだまめ パセリ えのきたけ キャベツ にんじん	578 27.4 24.3 2.8	791 34.8 31.4 3.7
25	*学校給食週間* ご当地グルメ 「宮城県」		ごはん	納豆 油麩の卵とじ煮 五目うーめん汁	こめ あぶらふ さとう かたくりこ うーめん	ぎゅうにゅう なっとう ぶたにく たまご とりにく なたと	たまねぎ ほししいたけ にんじん ねぎ ごぼう はくさい	622 30.3 17.0 1.7	789 36.8 19.4 2.0
26	金小		ごはん	スタミナ丼 もやしの中華和え 肉団子と春雨のスープ	こめ あぶら さとう ごま ごまあぶら はるさめ パンこ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく	にんじん たまねぎ には しめじ たけのこ もやし にんにく しょうが ねぎ きゅうり チンゲンサイ はくさい ほししいたけ	594 27.9 17.1 2.0	755 33.6 19.7 2.5

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の太字の食材が町内産です。

《 裏に続きます 》

※牛乳は毎日付きます。



# 1月分 学校給食予定献立表

大河原町学校給食センター



日曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価	
			主食	おかず	黄色の食品 (熱や力になる)	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	小	中
29月	*学校給食週間*	ご当地グルメ 「宮崎県」	ごはん	チキン南蛮(タルタルソース) きゅうりの塩昆布和え きりぼしだいこん 切干大根のみそ汁	こめ てんぷらこ あぶら タルタルソース ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ こんぶ どうふ あぶらあげ みそ	みどりいろ にんじん きりぼしだいこん えのきたけ ねぎ	627 28.4 20.3 3.6	793 34.2 23.0 4.4
30火	南小1~4年 大中3年 金中3年	麦ごはん	発芽玄米入り平つくね じゃが豚キムチ ほうれん草と卵のスープ	こめ むぎ パンこ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく どうふ たまご	たまねぎ こんにやく にんじん はくさい にら えのきたけ ほししいたけ ほうれんそう	655 29.0 20.3 1.9	818 34.3 22.9 2.4	
31水		背割り ソフトパン	ケチャップウインナー キャベツとコーンのサラダ クリームシチュー	パン さとう ごま じゃがいも パター パンにはさんで たべよう♪	ぎゅうにゅう ウインナー ハム とりにく いんげんまめ スキムミルク	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん ブロッコリー	630 25.4 28.4 3.1	816 31.8 35.8 3.9	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。献立表の**太字の食材**が町内産です。

※牛乳は毎日付きます。

<お知らせ>

12月に実施した給食食材放射能検査において、放射能は検出されませんでした。詳しくは、大河原町役場のホームページをご覧ください。

### 1月平均栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
小学校	638	26.9	21.4	394	2.5
中学校	812	32.6	25.4	435	3.1



1月24日から30日は『全国学校給食週間』です。学校給食の意義や役割について多くの方から知ってもらい、学校給食の充実と発展を図ることを目的として定められました。給食では「リクエスト給食」や「ご当地グルメ」などを実施します。

## 22日(月) ご当地グルメ 「愛知県」

愛知県の三大名物の一つ「みそかつ」は、とんかつにみそだれをかけた料理です。また和え物に使っている「キャベツ」は、日本で生産が始まったのが愛知県とされており、生産量は全国2位です。汁物には生産量 日本一の「うずら卵」を使っています。

## 23日(火) 大河原小学校 リクエストメニュー

テーマは「中華料理」  
赤・緑・黄の栄養をバランスよくとれるように、みんなで話し合っ て献立を考えました。おすすめはマーボー豆腐です。理由は冬でも体が温まる人気のあるメニューだからです。苦手な人も食べてみてください。

## 24日(水) みやぎ水産の日メニュー 今月の魚は「たら」

「たら」の旬は12月から3月で、漢字で魚へんに雪で「鱈」と書くのも、初雪の後に獲れ初め、雪の季節に豊漁期を迎えておいしくなるためです。また、身が雪のように白いためとも言われています。体をつくる働き たんぱく質が豊富で、脂肪分が少なく、消化吸収が良いのが特徴です。

## 25日(木) ご当地グルメ 「宮城県」

給食の「納豆」は国産大豆を使用して角田市で作られています。また「油麩」は登米市の特産品です。地元の旅館のおかみが油麩井を考案し、BIグランプリに参加したことで全国的に有名になりました。白石市の特産品「うーめん」は具だくさんの汁物にします。

## 29日(月) ご当地グルメ 「宮崎県」

宮崎県延岡市発祥の「チキン南蛮」は、昭和30年代に延岡市内の洋食店でまかない料理として作られたのが始まりとされています。宮崎県が生産量日本一の「きゅうり」と「切干大根」を使った、和え物とみそ汁を組み合わせています。

## 食育の日 今月の食材は... だいこん

正月7日の七草がゆに使われる七草の一つに「すずしろ」として登場する「だいこん」。昔から日本中で栽培されてきました。そのため全国各地に色、形、大きさの違うだいこんがあります。最も小さいものは直径2cmぐらいのラディッシュ、世界一大きいものは桜島大根です。一般に出回っているのは青首大根という種類です。