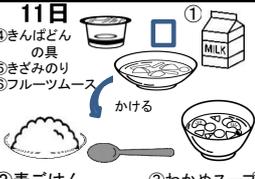


令和4年度 1月分 学校給食献立表

いちき串木野市立学校給食センター

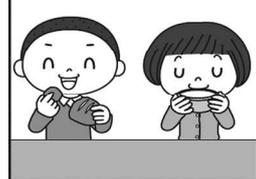
		月	火	水	木	金
献立	<p>1月分の給食費の引き落としは1月31日(火)です。準備をお願いします。</p> 		<p>10日</p> <p>④マスタードサラダ ⑤イチゴジャム</p>  <p>②コッパン ③ミートスパゲティ</p>	<p>11日</p> <p>④きんばどんの具 ⑤きざみのり ⑥フルーツソース</p>  <p>②麦ごはん ③わかめスープ</p>	<p>12日</p> <p>④ぜんざい</p>  <p>②ミルクパン ③とうふとちくわの中煮</p>	<p>13日</p> <p>④和風サラダ</p>  <p>②麦ごはん ③チキンカレー</p>
		 <p>小 682kcal 中 880kcal 小 26.9g 中 34.8g</p>	 <p>小 713kcal 中 866kcal 小 26.6g 中 32.5g</p>	 <p>小 660kcal 中 844kcal 小 26.4g 中 34.1g</p>	 <p>小 661kcal 中 823kcal 小 24.8g 中 31.5g</p>	
献立		<p>16日</p> <p>④いわしの生姜煮 ⑤二色なます ⑥しそ味ひじき</p>  <p>②麦ごはん ③白菜とあさりのみそ汁</p>	<p>17日</p> <p>④フルーツポンチ</p>  <p>②バターパン ③カラフルピンズ</p>	<p>18日</p> <p>④昆布巻 ⑤アロラミルクゼリー</p>  <p>②ゆかりごはん ③さつま雑煮</p>	<p>19日</p> <p>④とりレバーのオーロソースあえ ⑤サワーキャベツ</p>  <p>②チーズパン ③ホワイホワタン</p>	<p>20日</p> <p>④花花サラダ ⑤ごまドレッシング</p>  <p>②麦ごはん ③すきやき</p>
	 <p>小 631kcal 中 769kcal 小 27.0g 中 32.0g</p>	 <p>小 653kcal 中 877kcal 小 26.4g 中 35.3g</p>	 <p>小 681kcal 中 803kcal 小 25.9g 中 29.7g</p>	 <p>小 637kcal 中 834kcal 小 30.0g 中 39.3g</p>	 <p>小 651kcal 中 793kcal 小 25.6g 中 30.9g</p>	
献立		<p>23日</p> <p>④小松菜のごまあえ</p>  <p>②ごはん ③豚骨煮</p>	<p>24日</p> <p>④アーモンドサラダ</p>  <p>②黒糖パン ③さつまいものシチュー</p>	<p>25日</p> <p>④きびなごのかば焼き ⑤ほんかん</p>  <p>②ごはん ③地場産野菜のみそ汁</p>	<p>26日</p> <p>④照り焼きチキンパティ ⑤ポイルキャベツ ⑥スライスチーズ(中のみ)</p>  <p>②バーガーパン ③親子うどん</p>	<p>27日</p> <p>④鶏飯の具 ⑤厚揚げのそぼろみそ汁 ⑥きざみのり</p>  <p>②ごはん ③鶏飯のスープ</p>
	 <p>小 698kcal 中 848kcal 小 28.1g 中 33.8g</p>	 <p>小 642kcal 中 831kcal 小 23.9g 中 31.5g</p>	 <p>小 677kcal 中 837kcal 小 23.7g 中 29.6g</p>	 <p>小 605kcal 中 801kcal 小 31.1g 中 41.5g</p>	 <p>小 652kcal 中 790kcal 小 28.3g 中 34.1g</p>	
献立		<p>30日</p> <p>④ブルコギ丼の具 ⑤ヨーグルト</p>  <p>②麦ごはん ③根菜のみそ汁</p>	<p>31日</p> <p>④ほうれん草とコーンのソテー</p>  <p>②アップルパン ③冬野菜のクリームシチュー</p>	<p>1月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 661Kcal 中 830Kcal たんぱく質 小 27.0g 中 33.9g 脂肪 小 26.0% 中 24.8% (エネルギーに対して)</p>		
	 <p>小 651kcal 中 806kcal 小 28.7g 中 35.3g</p>	 <p>小 685kcal 中 870kcal 小 28.4g 中 36.7g</p>	<p>自分で食べたもので体はつくれます。すぎぎらいなく食べましょう。</p> 			

全国学校給食週間

1月23日から1月27日は「全国学校給食週間」です。明治22年に最初の給食が始まりました。その後、戦争で一時中断され、戦後に子どもたちの栄養不足改善のため外国の支援を受けながら再開されました。今では、栄養補給だけではなく子どもたちが「望ましい食習慣」や「食に関する正しい知識・実践力を身につける」ための重要な役割を担っています。

給食週間には、各学校でも様々な取り組みが計画されています。また、献立も地場産野菜などの活用や郷土料理などを計画しています。楽しみにしてください。

全国学校給食週間



※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。

令和4年度 1月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金		
献立	<p>1月分の給食費の引き落としは1月31日(火)です。準備をお願いします。</p> 	<p>10日</p> <p>④マスタードサラダ ⑤イチゴジャム</p>  <p>②コッペパン ③ミートスパゲティ</p>	<p>11日</p> <p>④きんばndonの具 ⑤きざみのり ⑥フルーツソース</p>  <p>②麦ごはん ③わかめスープ</p>	<p>12日</p> <p>④ぜんざい</p>  <p>②ミルクパン ③とうふとちくわの中煮</p>	<p>13日</p> <p>④和風サラダ</p>  <p>②麦ごはん ③チキンカレー</p>		
		主に体をつくるものとなるもの	①牛乳③脱脂大豆 ぶた肉 牛肉 ひきわり大豆 チーズ	①牛乳 ③とうふ かまぼこ わかめ ひきわり大豆 卵 そぼろ(鶏卵) ⑤のり ⑥脱脂粉乳	①牛乳 ③ぶた肉 いか ちくわ とうふ ④あずき	①牛乳 ③とり肉 ひきわり大豆 チーズ スキムミルク ヨーグルト ④わかめ	
		主に体の調子を整えるもの	③にんじん 玉ねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマトピューレ ④きゃべつ 赤パプリカ コーン レモン果汁 ⑤いちご	③白菜 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ バゼリ にんにく ほうれん草 たくあん(干しだいこん) にんにく	③にんじん 玉ねぎ ほうれん草 しめじ たけのこ 白菜	③玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく リンピューレ ④きゅうり にんじん きゃべつ もやし コーン レモン果汁	
		主に熱や力になるもの	②コッペパン ③スパゲティ オリーブオイル④さとう 油 ⑤さとう	②米 麦 強化米 ③ごま ごま油 ④卵そぼろ(植物油)でんぷん(さとう)ごま油 さとう ごま(加糖)脱脂粉乳 液糖 ヤジ油 さとう バター	②ミルクパン ③でんぷん 油 ④さとう 白玉餅(もち米粉 加工でんぷん) くり	②米 麦 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④さとう	
		エネルギーたんぱく質	小 682 kcal 中 880kcal 小 26.9 g 中 34.8 g	小 713kcal 中 866kcal 小 26.6 g 中 32.5 g	小 660kcal 中 844kcal 小 26.4 g 中 34.1 g	小 661kcal 中 823 kcal 小 24.8 g 中 31.5 g	
献立	<p>16日</p> <p>④いわしの生煮 ⑤二色なます ⑥しそ味ひじき</p>  <p>②麦ごはん ③白菜とあさりのみそ汁</p>	<p>17日</p> <p>④フルーツポンチ</p>  <p>②バターパン ③カラフルピンズ</p>	<p>18日</p> <p>④昆布巻 ⑤アセロミルクゼリー</p>  <p>②ゆかりごはん ③さつま雑煮</p>	<p>19日</p> <p>④とりレバーのオーロソースあえ ⑤サワーキャベツ</p>  <p>②チーズパン ③ホワイホワタン</p>	<p>20日</p> <p>④花花サラダ ⑤ごまドレッシング</p>  <p>②麦ごはん ③すきやき</p>		
	主に体をつくるものとなるもの	①牛乳 ③あさり 生揚げ わかめ 麦みそ ④いわし ⑥ひじき	①牛乳 ③ガルパンソー マローファットピース レッドキニーニ ぶた肉 チーズ スキムミルク	①牛乳 ③とり肉 さくらえび かまぼこ ④昆布巻(昆布 さば) ⑤豆乳加工品	①牛乳 ③とり肉 たまご スキムミルク ④とり肝 みそ ひきわり大豆 米みそ	①牛乳 ③牛肉 とうふ	
	主に体の調子を整えるもの	③白菜 にんじん 深ねぎ ④生姜 ⑤きゅうり にんじん ⑥しその実	③にんじん 玉ねぎ いんげん トマトピューレ にんにく ④みかん パイン もも ダイゼリー(ぶどう果汁)	②ゆかり(赤しそ) ③寒込み餅(こんにやく粉) 白菜 大根 にんじん 深ねぎ 春菊 干しいたけ ④昆布巻(かんぴょう) しょうが ⑤アセロ果汁	③玉ねぎ にんじん きゃべつ きくらげ チンゲン菜 ④しょうが にんにく ⑤きゃべつ もやし レモン果汁	③にんじん 白菜 玉ねぎ 大豆もやし えのきだけ つきこん 深ねぎ ④カリフラワー ブロッコリー にんじん コーン きゅうり ⑤いたけエキス	
	主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③じゃがいも ④さとう でんぷん ⑤さとう ⑥さとう 水あめ 植物油 寒天 キヌア	②バターパン ③じゃがいも 油 ④ナタデココ ダイゼリー(さとう 果糖ぶどう糖液糖 ぶどう糖)	②米 強化米 ③煮込み餅(もち米粉 里芋でんぷん) ④さとう⑤果糖ぶどう糖液糖 水あめ 粉末油脂 加工油脂 加工でんぷん	②チーズパン ③春雨 ごま油 ④でんぷん さとう 果糖ぶどう糖液糖 なたね油 パーム油 油 さとう ⑤さとう 油	②米 麦 強化米 ③油 さとう ④植物油 寒天 キヌア	
	エネルギーたんぱく質	小 631kcal 中 769 kcal 小 27.0g 中 32.0g	小 653kcal 中 877kcal 小 26.4g 中 35.3 g	小 681kcal 中 803kcal 小 25.9 g 中 29.7 g	小 637 kcal 中 834 kcal 小 30.0g 中 39.3g	小 651 kcal 中 793 kcal 小 25.6g 中 30.9g	
献立	<p>23日</p> <p>④小松菜のごまあえ</p>  <p>②ごはん ③豚骨煮</p>	<p>24日</p> <p>④アーモンドサラダ</p>  <p>②黒糖パン ③さつまいものシチュー</p>	<p>25日</p> <p>④きびなこのかば焼き ⑤ぼんかん</p>  <p>②ごはん ③地場産野菜のみそ汁</p>	<p>26日</p> <p>④照り焼きチキンパティ ⑤ポイルキャベツ ⑥スライスチーズ(中のみ)</p>  <p>②バーガーパン ③親子うどん</p>	<p>27日</p> <p>④鶏飯の具 ⑤厚揚げのそぼろ みそかき ⑥きざみのり</p>  <p>②ごはん ③鶏飯のスープ</p>		
	主に体をつくるものとなるもの	①牛乳 ③ぶた肉 生揚げ 赤みそ 麦みそ	①牛乳 ③とり肉 スキムミルク 牛乳 チーズ	①牛乳 ③とうふ 生揚げ 麦みそ ④きびなご	①牛乳 ③とり肉 たまご スキムミルク かまぼこ 油揚げ わかめ④とり肉 植物性たんぱく ⑥チーズ(中のみ)	①牛乳 ④とりほぐし(とり肉) 鶏糸卵(鶏卵) ⑤厚揚げ ⑥のり	
	主に体の調子を整えるもの	③大根 ごぼう にんじん たけのこ こんにやく いんげん しょうが ④もやし 小松菜 にんじん	③玉ねぎ にんじん グリンピース ④きゃべつ きゅうり にんじん	③大根 玉ねぎ にんじん ⑤ぼんかん	③きゃべつ にんじん 深ねぎ 干しいたけ④玉ねぎ しょうが ⑤きゃべつ	③深ねぎ ④とりほぐし(玉ねぎ マタエアキス 野菜エキス) にんじん 干しいたけ きぬきやつぼつけ(干し大根)⑤にんじん 枝豆 ⑥しょうが	
	主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③油 じゃがいも さとう ④ごま すりごま	②黒糖パン ③さつまいも じゃがいも マーガリン 生クリーム ④アーモンド 油 さとう	②米 強化米 ③じゃがいも ④でんぷん 油 さとう	②バーガーパン ③うどん 油 ④パン粉 さとう 加工でんぷん 豚脂 なたね油 パーム油	②米 強化米 ④とりほぐし(寒天) 油 鶏糸卵(さとう でんぷん 植物油 加工でんぷん) さとう つぼつけ(さとう) ⑤さとう でんぷん	
	エネルギーたんぱく質	小 698 kcal 中 848kcal 小 28.1 g 中 33.8g	小 642kcal 中 831kcal 小 23.9g 中 31.5g	小 677 kcal 中 837kcal 小 23.7g 中 29.6g	小 605kcal 中 801kcal 小 31.1 g 中 41.5g	小 652kcal 中 790kcal 小 28.3g 中 34.1g	
献立	<p>30日</p> <p>④ブルコギ丼の具 ⑤ヨーグルト</p>  <p>②麦ごはん ③根菜のみそ汁</p>	<p>31日</p> <p>④ほうれん草とコーンのソテー</p>  <p>②アップルパン ③冬野菜のクリームシチュー</p>	<p>1月の平均栄養量</p> <p>エネルギー 小 661Kcal 中 830Kcal たんぱく質 小 27.0g 中 33.9g 脂肪 小 26.0% 中 24.8% (エネルギーに対して)</p>			<p>全国学校給食週間</p> <p>1月23日から1月27日は「全国学校給食週間」です。明治22年に最初の給食が始まりました。その後、戦争で一時中断され、戦後に子どもたちの栄養不足改善のため外国の支援を受けながら再開されました。今では、栄養補給だけではなく子どもたちが「望ましい食習慣」や「食に関する正しい知識・実践力を身につける」ための重要な役割を担っています。</p> <p>給食週間には、各学校でも様々な取り組みが計画されています。また、献立も地場産野菜などの活用や郷土料理などを計画しています。</p> <p>楽しみにしてください。</p> 	
	主に体をつくるものとなるもの	①牛乳 ③とうふ 油揚げ わかめ 麦みそ ④牛肉 コチュジャン ⑤ヨーグルト	①牛乳③ミートボール(とり肉) ぶた肉 植物性たんぱく(しつ) 大豆 牛乳 チーズ スキムミルク④ウインナー	<p>自分で食べたもので体はつくれます。すききらいなく食べましょう。</p> 			
	主に体の調子を整えるもの	③だいこん 小松菜 ごぼう にんじん 葉ねぎ ④しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 小松菜	③ミートボール(玉ねぎ) 白菜 玉ねぎ にんじん かぶ カリフラワー ブロッコリー ④ほうれん草 コーン				
	主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③里芋 さとう	②アップルパン③ミートボール(でんぷん 水あめ) チキンオイル 大豆油) じゃがいも 生クリーム マーガリン ④バター				
	エネルギーたんぱく質	小 651 kcal 中 806kcal 小 28.7 g 中 35.3g	小 685 kcal 中 870kcal 小 28.4 g 中 36.7g				
※ 各料理は、同じ番号の食品からできています。							