



# 献立表



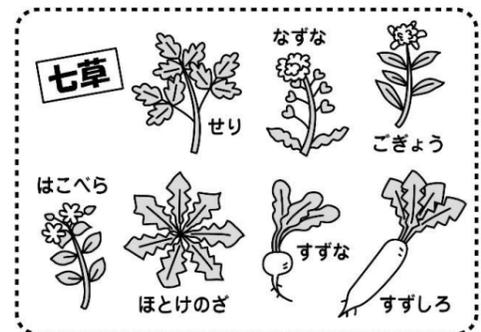
## めあて 日本の文化を知ろう

令和2年度桑折町学校給食センター

日	主食	牛乳	おかず	お知らせ	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	エネルギー		給食が休みの 幼稚園・ 学校	
								蛋白質	脂質		
								食塩相当量			
								小	中		
12 火	ナン	○	卵スープ キーマカレー ヨーグルト		牛乳,卵,わかめ,豚肉 大豆,ヨーグルト	ほうれんそう,玉葱, にんじん,椎茸,ピーマン	ナン,じゃがいも, かたくり粉,カレールウ	612 28.7 21.1 2.1	726 34.1 24.0 2.7		
13 水	七穀ごはん	○	とり肉の生姜焼き 七草みそ汁 辛し和え		牛乳,鶏肉,豆腐,味噌	しょうが,だいこん, にんじん,かぶ,せり, こまつな,もやし,キャベツ	米,七穀,砂糖,里いも	592 31.1 13.2 1.8	702 36.1 14.3 2.1	幼稚園	
14 木	ごはん	○	さばの味噌煮 のっぺい汁 おおか和え	セレクト給食	牛乳,さば,鶏肉,豆腐, ちくわ,	にんじん,つきこん,ねぎ, ごぼう,こまつな,もやし	米,じゃがいも かたくり粉	623 26.6 16.0 2.2	742 31.0 18.5 2.5		
15 金	ごはん	○	唐揚げ (幼・小2個 中3個) 豚汁 りっちゃんサラダ みかん	中学校2年生 リクエスト 献立	牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐, 味噌,ハム,昆布, かつお節	しょうが,にんにく,みかん はくさい,だいこん,ねぎ, ごぼう,キャベツ, きゅうり,コーン,にんじん	米,かたくり粉,油, じゃがいも,砂糖	728 26.9 24.7 1.8	886 33.4 29.8 2.5		
18 月	コッペパン はちみつ& マーガリン	○	チキンナゲット 白菜シチュー ほうれん草サラダ	ナゲット 幼・小2個 中3個	牛乳,チキンナゲット,鶏肉, ツナ	しめじ,はくさい,玉葱, にんじん,マッシュルーム, ほうれんそう,コーン	パン,ドレッシング はちみつ&マーガリン, じゃがいも, シチュールー	602 25.6 23.2 2.2	817 33.9 28.6 3.1		
19 火	ごはん	○	ソースとんかつ ざくざく煮 いかにんじん		牛乳,豚肉,鶏肉, 生揚げ,にしん 昆布,いか	レモン,だいこん,にんじん, 椎茸,つきこん,ごぼう	米,油,ざらめ糖	630 24.2 17.6 2.0	740 27.9 19.6 3.0		
20 水	中華ソフト麺	○	豚骨ラーメンかけ汁 ジャーマンポテト りんご		牛乳,豚モモ肉, ベーコン,チーズ	キャベツ,にんじん,もやし, ねぎ,きくらげ,にんにく, しょうが玉葱,りんご	ソフトめん,じゃがいも, バター	600 23.7 14.7 2.7	777 30.0 15.6 3.1	幼稚園	
21 木	ごはん	○	さんまオレンジ煮 ワンタンスープ ホイコーロー	睦合小学校 6年 テーブルマナー	牛乳,豚肉,さんま	にんじん,たけのこ,ねぎ, 椎茸,青梗菜,キャベツ, ピーマン,しょうが,にんにく	米,ごま油,砂糖, かたくり粉	593 24.9 15.6 2.0	704 29.2 17.5 2.5		
22 金	ごはん	○	オムレツ ハヤシシチュー コーンサラダ	減塩献立	牛乳,オムレツ,豚肉	にんじん,玉葱, マッシュルーム, グリーンピース,キャベツ, きゅうり,もやし,コーン	米,じゃがいも, ハヤシフレーク 小麦粉	639 22.3 18.5 2.0	762 25.8 20.8 2.5		
25 月	アップルパン	○	鶏肉のスパイス焼き ボルシチ ごぼうサラダ	醸芳小学校 6年1組 テーブルマナー	牛乳,鶏肉,豚肉, 生クリーム,ツナ	にんじん,玉葱,キャベツ, かぶ,セロリ,トマト, にんにく,ごぼう,コーン	パン, 砂糖,じゃがいも, バター,ごま, 卵抜きマヨネーズ	665 27.6 28.3 1.9	828 34.0 32.0 2.2		
26 火	ごはん	○	たらの西京焼き こつゆ ひきなもち 給食週間お祝いゼリー		牛乳,たら,味噌,鶏肉, 油揚げ	にんじん,椎茸,きくらげ つきこん,だいこん,みつば	米,砂糖,里いも,ふ じゃがいも ゼリー	610 23.8 12.0 1.6	713 27.8 12.8 1.9		
27 水	麦ごはん	○	納豆 すき焼き煮 ツナのおひたし	醸芳小学校 6年2組 テーブルマナー	牛乳,納豆,豚肉,豆腐, ツナ	はくさい,つきこん,ねぎ, 椎茸,にんじん,えのきたけ, こまつな,もやし,コーン	米,麦,砂糖	615 26.7 18.5 1.5	733 31.5 21.0 1.8	幼稚園	
28 木	ごはん	○	ぎょうざ ビーフンスープ くらげのサラダ	ぎょうざ 幼 小2個 中3個	牛乳,ぎょうざ,豚肉, いか,わかめ,くらげ	にんじん,玉葱,たけのこ, キャベツ,青梗菜, たまごだけ,きゅうり,もやし	米,ビーフン,ごま油,ごま, 油,砂糖	634 22.3 20.7 2.4	743 24.8 22.6 3.5		
29 金	ごはん	○	福島県産牛肉のビビンバ ナムル わかめスープ	福島県 応援献立	牛乳,牛肉,卵,わかめ, かまぼこ	玉葱,ピーマン,にんじん いんげん,にんにく,もやし ぜんまい,ほうれんそう, ねぎ,椎茸	米,砂糖,ごま油,ドレッシング かたくり粉	606 24.1 16.2 2.5	707 27.7 17.7 3.1		

★都合により、使用材料や献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ☎ 5 8 1 - 0 2 5 0  
 ★給食内容やお子さんの食習慣など質問がありましたら、センターまで気軽にお電話ください。

**14日(木) セレクト給食**  
 醸芳小学校5年生がセレクト給食となります。  
**22日(金) 減塩献立**  
 減塩について考えてもらう日になっています。(放送資料で説明)  
**29日(金) 福島県応援献立**  
 コロナの影響で困っている農家の人を応援するため福島県産牛肉を使った献立となっています。(県から補助がでます。)



## 全国学校給食週間

1月24日から30日までは全国学校給食週間です。戦争が終わり、子供たちの栄養不足を改善するために、昭和21年12月24日に、外国などからの援助で給食が再開しました。学校給食が再開されたことから、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みに入ってしまうため、1ヶ月後の1月24日からの1週間を全国学校給食週間とすることができました。

センターでは26日にお祝いゼリーをだします。

古代から、七草は邪気をはらい万病をのぞくものとされてきました。七草粥は、お正月の七日に1年間の無病息災を願って食べるものです。また青菜の摂取が不足しがちな時期に、しっかりと体にとり入れるためでもあります。給食では、13日に、せりとすずなとすずしろをいれたみそ汁がでますよ。すずなは、かぶの葉、すずしろは大根の葉です。

### 今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(kcal)	625(650)	756(830)
たんぱく質(g)	25.7(26)	30.6(34)
炭水化物(g)	88	110.3
脂質(g)	18.6(18)	21.1(23)
食塩相当量(g)	2.1(2.0)	2.6(2.5)