



# 献立表



## めあて 食べ物と健康のかかわりについて知ろう

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 蛋白質 脂質 食塩相当量		給食が休みの 幼稚園・ 学校
								小	中	
1月	コッペパン	○	イカナゲツト マカロニクリームシチュー 大根サラダ	ナゲツト 幼小2個 中3個	牛乳,いかナゲツト, 鶏肉	しめじ,玉葱,にんじん, マッシュルーム,だいこん もやし,コーン	小麦粉,マカロニ, じゃがいも	582 25.7 17.8 2.0	739 32.2 21.9 2.6	伊達崎小
2火	ごはん	○	いわしのかば焼き 白菜の味噌汁 小松菜のおひたし 節分豆	節分献立	牛乳,いわし,油揚げ, 味噌, かつお節,大豆	しょうが,はくさい ねぎ,えのき,こまつな, にんじん,もやし,だいこん	米,かたくり粉,油,砂糖	656 25.9 21.5 1.9	779 30.1 24.6 2.2	
3水	ごはん	○	しゅうまい 五目スープ もやしとひき肉の油炒め	しゅうまい 幼小2個 中3個	牛乳,鶏肉,かまぼこ, 豚肉	はくさい,椎茸,もやし,ねぎ, にんじん,メンマ,たけのこ だいこん	米,緑豆はるさめ,油, かたくり粉	675 22.6 22.2 2.2	752 24.0 22.4 2.2	幼稚園 半田醸芳小
4木	なめしごはん	○	玉子焼き 鶏ごぼう汁 ブロッコリーおおかか和え		牛乳,卵,鶏肉,豆腐 味噌,かつお節 ツナ	ごぼう,しめじ,にんじん, ねぎ,ブロッコリー, もやし	米,砂糖, 卵抜きマヨネーズ	601 27.1 18.2 1.9	711 31.5 20.2 2.4	睦合小 醸芳小
5金	ごはん	○	のり あじの塩焼き じゃがいものみそ汁 こんにゃくのきんぴら		牛乳,のり,あじ, 油揚げ,味噌, 鶏肉,さつま揚げ	ねぎ,にんじん,いんげん こんにゃく	米,じゃがいも, 砂糖	624 28.5 14.6 2.0	738 33.3 15.9 2.5	
8月	コッペパン	○	マーシャルビーンズ 真鯛のスパイス焼き クラムチャウダー コーンサラダ	愛媛県 応援献立	牛乳,たい,あさり ベーコン,脱脂粉乳, チーズ	玉葱,にんじん,キャベツ, はくさい,コーン	パン,ルウ マーシャルビーンズ, じゃがいも,バター, 油,砂糖	707 32.6 31.9 2.0	888 38.9 36.8 2.2	
9火	麦ごはん	○	納豆 キムチ肉じゃが ごま和え		牛乳,納豆,豚肉	にんじん,玉葱,こんにゃく, いんげん,はくさい, こまつな,もやし	米,麦,じゃがいも,砂糖, ごま	627 25.8 15.6 1.7	747 30.1 17.5 2.1	
10水	ソフト麺	○	肉味噌うどんかけ汁 シシャモフライ(小2個 中3個) チキンとほうれん草の和えもの	伊達崎小学校 6年 テーブルマナー	牛乳,豚肉,油揚げ, なると,味噌, ししゃも,鶏肉	玉葱,にんじん,干し椎茸, ねぎ,ほうれん草,キャベツ	ソフトめん,油,砂糖	667 34.2 20.4 2.5	892 44.8 25.3 3.3	幼稚園
11木	建国記念の日									
12金	ごはん	○	ハンバーグきのこソースがけ ミネストローネ こんにゃくサラダ エクレア	中学校3年生 リクエスト 献立	牛乳,ハンバーグ, 鶏肉, 海草	玉葱,マッシュルーム, しめじ,キャベツ,玉葱, えだまめ,にんじん, にんにく,きゅうり	米,マカロニ,じゃがいも, 油,砂糖,こんにゃく	720 26.9 23.1 1.7	826 29.9 25.3 1.8	
15月	切りめいり コッペパン	○	ポトフ チリコンカン	半田醸芳小 6年テーブル マナー	牛乳,ベーコン,豚肉, 大豆	にんじん,玉葱,はくさい, にんにく,えだまめ	小麦粉,砂糖,じゃがいも, 油	620 26.7 22.4 2.6	781 33.0 27.3 3.7	
16火	ごはん	○	さばの塩焼き なめこ汁 五目きんぴら		牛乳,さば,豆腐,味噌, さつま揚げ,鶏肉	なめこ,だいこん,ねぎ, ごぼう,にんじん, こんにゃく,いんげん	米,砂糖	613 23.7 20.6 2.0	725 27.4 23.8 2.3	
17水	ごはん	○	鶏の薬味和え ちげじる もやしのあえもの		牛乳,鶏肉,豚肉,豆腐, 味噌	ねぎ,しょうが,はくさい, だいこん,にんじん,キムチ, にら,にんにく,もやし, コーン	米,ごま,砂糖,ごま油,油	634 27.2 20.8 2.1	725 29.7 21.9 2.5	幼稚園 半田醸芳小
18木	麦ごはん	○	チキントマトカレー キャベツとツナのサラダ		牛乳,鶏肉,脱脂粉乳, ツナ	トマト,玉葱, マッシュルーム, しょうが,にんにく, キャベツ,もやし	米,麦,じゃがいも, カレールウ	598 20.1 16.6 1.8	708 23.0 18.5 2.1	
19金	ごはん	○	いかの更紗あげ しみ豆腐のみそしる 彩り和え	減塩献立	牛乳,いか,凍み豆腐, 味噌,卵	しょうが,はくさい, だいこん,ねぎ,もやし, ほうれん草,にんじん	米,かたくり粉,砂糖,油, 里芋	606 23.9 15.8 1.9	693 26.0 16.2 2.0	醸芳小
22月	食パン	○	ミートボール 卵スープ ポテトサラダ いよかん	ミートボール 幼小2個 中3個	脱脂粉乳,牛乳,卵, ハム	ほうれん草,玉葱, にんじん, 椎茸,きゅうり, コーン,いよかん	小麦粉,砂糖,かたくり粉, じゃがいも, 卵抜きマヨネーズ	640 23.3 25.0 2.3	761 27.3 30.6 3.3	
23火	天皇誕生日									
24水	中華麺	○	味噌ラーメンかけ汁 メンチカツ ナムル		牛乳,豚肉,味噌	にんじん,はくさい,もやし, ピーマン,コーン,たけのこ, しょうが,にんにく, こまつな	ソフトめん,油,ドレッシング	629 24.6 17.5 2.1	826 31.1 21.0 2.5	幼稚園
25木	ごはん	○	ぎょうざ マーボ豆腐 春雨サラダ	ぎょうざ 幼小2個 中3個	牛乳,ぎょうざ,豚肉, 豆腐,味噌, 鶏肉	たけのこ,にんじん,椎茸, ねぎ,にら,にんにく, しょうが,きゅうり,もやし	米,かたくり粉,砂糖, はるさめ,ごま油	673 24.8 17.8 1.7	837 30.0 21.1 2.3	醸芳小
26金	ごはん	○	白身魚の味噌マヨ焼き けんちん汁 しょうがあえ		牛乳,ほき,味噌,豆腐, 油揚げ	玉葱,だいこん,にんじん, ねぎ,しめじ,椎茸,こまつな, もやし,しょうが	米,卵抜きマヨネーズ, 砂糖,さといも	600 24.9 18.5 2.0	713 29.2 21.0 2.5	睦合小 醸芳小 伊達崎小

★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。 ☎581-0250

★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。

**8日(月) 愛媛県応援献立**  
コロナの影響で困っている漁業の方を応援するため愛媛県産真鯛を使った献立となっています。(国の事業を活用した業者より無償で頂きました。)

**12日(金) リクエスト献立**  
醸芳中学校3年生が考えてくれたリクエスト献立です。  
「元気でメニューを考えました。これを食べてみなさんに元気になって欲しい」とのことです。

**19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)



今月の平均栄養価

	小(基準値)	中(基準値)
エネルギー(kcal)	637(650)	769(830)
たんぱく質(g)	26.0(26)	30.6(34)
炭水化物(g)	87	109.4
脂質(g)	20.0(18)	22.9(23)
食塩相当量(g)	2.0(2.0)	2.5(2.5)

