

# 令和3年 1がつ こんだてひょう

桑折町学校給食センター



あか ち にく 血や肉となる  
みどり からだ ちょうし ととの 体の調子を整える  
き ねつ ちから もと 熱や力の元になる

めあて しょくじ たい かんしゃ きも 食事に対する感謝の気持ちをもとう

- 17日(月) 醸芳中学校2年生希望献立
- 18日(火) 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)
- 19日(水) 睦合小学校6年生マナー教室。
- 21日(金) カルシウムの強化されたごはんです。
- 26日(水) 伊達崎小学校6年生マナー教室。
- 31日(金) 醸芳小学校5年生セレクト給食。

	すいようび	もくようび	きんようび
こんだて	12 ひきなもち たらのさいきょうやき ななこくごはん なくさじる	13 パンパンジーサラダ ならまんじゅう (幼小1中2こ) チャーハン はるさめスープ	14 からしあえ ぼんかん さけなめしごはん ごまみそおでん
赤	牛乳、たら、みそ、鶏肉、豆腐、油揚げ	牛乳、ぶたにく、チキン、わかめ	わかめ、ちくわ、がんも、うずら卵、昆布
緑	だいこん、にんじん、かぶ、みつば、せり	にんじん、コーン、ねぎ、にんにく、玉葱、もやし、しいたけ、きぬさや、きゅうり	だいこん、こまつな、もやし、にんじん、キャベツ、ぼんかん、こんにやく
黄	米、七穀、砂糖、さといも、しらたまこ	こめ、ごま油、春雨、かたくり粉、ドレッシング	米、ごま、さとう
小中	Kcal 643 P 31.1 F 14.3 Ca 347 塩分 2 759 35.9 15.4 368 2.1	Kcal 617 P 24.9 F 16.1 Ca 365 塩分 2.4 730 28.8 17.8 392 2.7	Kcal 714 P 26.8 F 23 Ca 411 塩分 2.9 845 30.7 26.2 452 3.4

	げつようび	かようび	幼稚園	幼稚園	幼稚園
こんだて	17 こんにやくサラダ とりのてりやき ジャム(小のみ) だいふくアイス ココアあげパン(幼中) ミネストローネ コッパパン(小)	18 いんげんとコーンソテー さけのこうじづけ ごはん とんじる	19 はなやさいサラダ キャベツメンチ ちゅうかめん しょうゆラーメン かけじり	20 フルーツ和え チーズ ちゅうかめん チキンカレー	21 ホイコーロー はるまき ごはん ちゅうかふう コンスープ
赤	牛乳、ベーコン、かいそう	牛乳、さけ、みそ、ぶたにく、とうふ、みそ、ベーコン	牛乳、ぶたにく、なると、メンチカツ	牛乳、とりにく、チーズ、	牛乳、とりにく、たまご、ぶたにく
緑	キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん、にんにく、きゅうり、こんにやく、えだまめ	はくさい、だいこん、にんじん、ねぎ、ごぼう、いんげん、きゃべつ、コーン	キャベツ、メンマ、にんじん、ほうれんそう、もやし、ねぎ、ブロッコリー、コーン	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、にんにく、りんご、しょうが、みかん、パイナップル、バナナ	ねぎ、にんじん、コーン、キャベツ、ピーマン、しょうが、にんにく
黄	こむぎこ、さとう、マカロニ、じゃがいも、アイス	こめ、さといも、あぶら	こむぎこ、油、ドレッシング	こめ、麦、じゃがいも、ルウ、ゼリー	こめ、かたくりこ、さとう
小中	Kcal 776 P 28 F 36.6 Ca 375 塩分 2.4 927 33.4 36.1 422 2.6	Kcal 612 P 31.6 F 15 Ca 481 塩分 1.8 723 36.7 16.4 531 2.1	Kcal 689 P 27.3 F 24.4 Ca 295 塩分 2.8 885 34.6 27.7 311 2.8	Kcal 710 P 22.2 F 18.9 Ca 360 塩分 2 830 24.6 20.5 364 2.2	Kcal 685 P 23.9 F 21.8 Ca 379 塩分 2.5 780 27.2 22.7 405 2.9
休食校			幼稚園		
こんだて	24 りっちゃんサラダ タンドリーチキン ジャム(幼中のみ) だいふくアイス ココアあげパン(小) クラムチャウダー コッパパン(幼中)	25 しゅんぎくのごまあえ とりにくしモンしょうゆ かけ(幼小1中2) ゼリー ごはん いもがらじる	26 つなおひたし なっとう さつまいもチップス むぎごはん すきやきに	27 いかにんじん ぶたにく しょうがやき ごはん こづゆ	28 かんてんサラダ さけちゃんちゃんやき ごはん ワンタン スープ
赤	牛乳、鶏肉、あさり、ベーコン、チーズ 昆布	牛乳、とりにく、しみどうふ、みそ	牛乳、なっとう、ぎゅうにく、とうふ、ツナ	牛乳、ぶたにく、ほたて、いか	牛乳、さけ、わんたん、なると、かんてん
緑	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン	レモン、にんじん、だいこん、いもがら、しゅんぎく、きゃべつ、もやし	はくさい、ねぎ、しいたけ、にんじん、もやし、えのきだけ、こまつな、コーン、こんにやく	しょうが、にんじん、しいたけ、きくらげ、こんにやく、だいこん	こんにやく、にんじん、たけのこ、ねぎ、しいたけ、青梗菜、もやし、コーン、だいこん
黄	こむぎこ、油、じゃがいも、バター、砂糖	米、ゼリー、かたくりこ、砂糖、油、ごま 芋	こめ、むぎ、しらたき、さとう、むらさきいも	こめ、さとう、さといも、ふ	こめ、ごまあぶら
小中	Kcal 662 P 31.5 F 27.4 Ca 430 塩分 2.2 895 39.8 37.1 469 3.3	Kcal 702 P 24 F 21.5 Ca 528 塩分 2.2 824 27.7 24.2 547 2.7	Kcal 650 P 27.8 F 18.3 Ca 370 塩分 1.5 769 32.9 20.7 399 1.7	Kcal 616 P 26.2 F 18.4 Ca 262 塩分 1.7 727 30.3 20.5 267 2	Kcal 613 P 26.1 F 13.1 Ca 568 塩分 2.6 726 30.1 14.3 635 3.4
休食校			幼稚園		
こんだて	31 ブロッコリーサラダ えびかつ ソース じゃがいも カレースープに 丸パン				
赤	牛乳、えびかつ、ベーコン、だいた、鶏肉				
緑	ブロッコリー、キャベツ、たまねぎ、パセリ、にんじん、にんにく				
黄	こむぎこ、さとう、油、じゃがいも				
小中	Kcal 605 P 24.5 F 23 Ca 302 塩分 2.3 800 31.2 27.2 333 2.9				
休食校	睦合小 伊達崎小				



1月24日から30日までは、全国学校給食週間です。「学校給食感謝の日」となっています。給食センターでも、お祝いにゼリーをつけたり、郷土料理をだします。



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよく見られます。これは日常的に味やおいなど経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためと考えられています。年齢が上がるにつれて食べられるようになってくるので、苦手な物でも一口は食べてみましょう。



略	1月平均栄養価	小(基準値)	中(基準値)
kcal	エネルギー(kcal)	664(650)	801(830)
P	たんぱく質(g)	26.8(21~32)	31.8(27~40)
-	炭水化物(g)	91.1	114.8
F	脂質(g)	20.8(14~21)	23.3(18~27)
Ca	カルシウム(mg)	391	421
塩分	食塩相当量(g)	2.2(2.0)	2.6(2.5)

給食センター日記 桑折町役場のホームページの検索欄で「桑折町給食センター 日記」と入力すると毎日の給食や給食センターの様子をみることができます。