1月 こんだてひょう

平成29年度　小高中学校

日	主食 牛乳	おかず	血液や筋肉となって体を大きくする （たんぱく質）	（カルシウム）	体の調子をよくして病気になりにくくする （カロテン）	（ビタミンC）	仕事や運動をする時の力になる （炭水化物）	（脂質）	学校給食摂取基準 上段は幼稚園 中段は小学校３・4年生平均値 下段は中学校平均値 エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
9 火		ごはん マーボーなまあげ もやしナムル ミルメーク	ぶたにく なまあげ みそ	牛乳	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ　たけのこ しいたけ　ねぎ にんにく　しょうが もやし	ごはん でんぷん さとう ミルメーク	あぶら ごまあぶら ごま	556 681 845	22.8 27.2 32.4	21.8 25.4 29.2	1.51 1.81 2.13
10 水		しおラーメン しゅうまい(麦) キャベツとえだまめの あえもの	ぶたにく なると	牛乳	にんじん ほうれんそう こまつな	はくさい　もやし きくらげ　ねぎ えだまめ　キャベツ たまねぎ　しょうが	ちゅうかめん でんぷん さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング	537 615 783	22.5 25.9 32.2	16.5 18.8 20.3	1.95 2.63 3.24
11 木		*〈正月献立〉* むぎごはん ぶりのてりやき だいこんのこうみづけ ななくさいりぞうに	ぶり とりにく なると あぶらあげ しみとうふ	牛乳	にんじん せり	しょうが　だいこん きゅうり　たくあん ごぼう	むぎごはん さとう しらたまだんご	ごま あぶら	556 650 827	24.5 28.8 34.5	18.9 21.7 24.7	2.19 2.69 3.18
12 金		しょくパン ハムカツ(卵・麦) レタスサラダ はるさめスープ	ハム とりにく	牛乳 わかめ	にんじん	きゅうり　レタス たまねぎ　はくさい しいたけ	パン　パンこ てんぷらこ マロニー	あぶら ドレッシング ごま	441 621 746	18.5 25.5 30.7	17.0 21.0 24.1	2.44 3.27 3.98
15 月		ドライカレー(麦) フルーツヨーグルトあえ(乳)	ぶたにく だいず	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ　しょうが にんにく　みかん パイン　もも バナナ	むぎごはん	あぶら カレールウ ホイップ クリーム	546 639 815	19.8 22.8 27.4	17.5 19.9 22.5	1.51 1.83 2.16
16 火		ごはん ふりかけ とりにくのパセリソースやき (麦・乳) やさいのみそドレあえ こんさいのコンソメスープ	とりにく みそ ベーコン かつおぶし	ひじき 牛乳 チーズ	パセリ こまつな にんじん しそ	にんにく　キャベツ たまねぎ　コーン だいこん グリンピース	ごはん パンこ さとう じゃがいも	オリーブ オイル ごま あぶら	500 616 768	21.0 24.8 29.2	18.2 20.8 23.5	1.87 2.22 2.56
17 水		ほうとううどん おからサラダ みかん	とりにく あぶらあげ みそ おから ハム	牛乳	かぼちゃ にんじん きぬさや	だいこん　しいたけ きゅうり　ねぎ コーン　みかん	ソフトめん さといも こんにゃく じゃがいも	マヨネーズ (卵ぬき)	594 686 879	23.2 26.7 33.3	18.8 21.5 24.5	1.79 2.19 2.59
＜日本型食生活の日＞　南相馬市では、「毎月１９日は食育の日」として日本型食事の献立を提供していきます。												
18 木		むぎごはん あかうおのたつたあげ やさいのアーモンドあえ しみどうふのみそしる	あかうお しみどうふ みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しょうが　キャベツ ねぎ	むぎごはん でんぷん さとう じゃがいも	あぶら アーモンド	487 565 725	20.3 23.5 28.1	14.6 16.3 18.2	1.82 2.23 2.63
19 金	弁当　（市教研講演会のため）											
22 月		むぎごはん とりにくのレモンづけ やさいのおかかあえ わかめのみそしる	とりにく さつまあげ かつおぶし とうふ みそ	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	はくさい　レモン だいこん　もやし ねぎ	むぎごはん でんぷん さとう さといも	あぶら	548 641 817	22.7 26.5 31.8	19.9 22.9 26.1	2.32 2.84 3.40
23 火		ごはん ごもくなっとう(乳) おでん(卵) わかナッツドン(麦)	さつまあげ ちくわ がんもどき うずら卵 なっとう かつおぶし	牛乳 こんぶ チーズ わかめ こざかな	にんじん ゆきな	だいこん　ねぎ キャベツ　うめ	ごはん　さとう こんにゃく こむぎこ でんぷん みずあめ	カシュー ナッツ あぶら	561 663 821	26.7 30.2 35.9	19.1 20.5 23.0	2.32 2.79 3.26

学校給食週間　1月24日～1月30日

今年は「福島県産を食べよう」をテーマに県産の料理や食材をとりいれた献立になっています。

＜かみかみ献立＞　「よくかんで食べる」を習慣化するために、よくかむ食材を使った献立を提供します。												
24 水		みそラーメン じゃこサラダ **ずんだだんご(乳)**	ぶたにく だいず みそ	ちりめん じゃこ 牛乳 スキム ミルク	にら にんじん	はくさい　もやし にんにく　コーン だいこん　きゅうり	ちゅうかめん しらたまだんご さとう	あぶら ごまあぶら ごま バター	560 630 826	22.9 25.9 32.8	15.6 17.4 19.8	2.76 3.40 4.07
＜今月のいちおし献立＞　体の免疫力を高めたり、体力向上を意識したりした献立を＜今月のいちおし献立＞として提供します。												
25 木		**セルフわかめおにぎり** ちぐさむし(卵・乳) **いかにんじん** **はちはいどうふ**	卵　とりにく いか　とうふ あぶらあげ かまぼこ	わかめ のり 牛乳 ひじき チーズ	にんじん ゆきな こねぎ	グリンピース しいたけ	むぎごはん さとう こんにゃく さといも でんぷん	あぶら	493 582 741	22.6 27.2 32.2	15.7 18.3 20.6	2.28 2.84 3.32
26 金	弁当　（給食日の調整）											
29 月		そぼろどん(卵) だいこんサラダ えのきいり**みそ**しる	卵　とりにく ハム　とうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん みずな	ごぼう グリンピース だいこん　コーン たまねぎ　えのき	むぎごはん さとう	あぶら ドレッシング	496 595 759	22.0 27.0 32.4	16.2 19.4 21.9	2.17 2.73 3.26
30 火		ごはん **みなみそうま** **チャンチャンやき(乳)** もやしのカレーあえ きりたんぽじる	さけ　みそ ハム とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん さやいんげん ピーマン せり	たまねぎ　しめじ しいたけ　もやし まいたけ　ごぼう はくさい　ねぎ	ごはん きりたんぽ	バター あぶら	489 604 758	25.2 30.2 36.4	14.0 15.6 17.4	2.04 2.49 2.96
31 水		ほうれんそうの クリームスパゲティ(麦・乳) ブロッコリーサラダ(乳) ぽんかん	ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ほうれんそう ブロッコリー	たまねぎ　しめじ マッシュルーム きゅうり　コーン ぽんかん	ソフトめん	ベシャメル ルウ ドレッシング	570 663 849	23.5 27.1 33.8	17.3 19.5 22.2	2.06 2.51 2.99
								1月平均値	533 636 798	22.4 26.4 31.8	17.7 20.3 22.9	2.06 2.55 3.04

＜今月の「かぶ・キャベツ・ねぎ・白菜・ほうれん草」は県産使用予定です＞

＊給食で使用する食材料を献立表に明記しています。食物アレルギー児の保護者の方はご確認をお願いします。なお、不明な場合はご連絡ください。

＊材料等の都合により、献立が変更になる場合があります。

〈材料　1人分〉

ゆでうどん・・・・・・・・・1玉
とりもも肉・・・・・・・・・・20g
油揚げ・・・・・・・・・・・・ 4g
かぼちゃ・・・・・・・・・・・20g
にんじん・・・・・・・・・・・ 5g
大根・・・・・・・・・・・・・・10g
里芋・・・・・・・・・・・・・・15g
こんにゃく・・・・・・・・・・10g
干ししいたけ・・・・・・・0.8g
青菜・・・・・・・・・・・・・・ 5g
ねぎ・・・・・・・・・・・・・・ 6g
鰹節・・・・・・・・・・・・・・ 2g
だし昆布・・・・・・・・・・ 1g
みそ・・・・・・・・・・・・・・ 8g
塩・・・・・・・・・・・・・・・・0.1g
酒・・・・・・・・・・・・・・・・2.5g
みりん・・・・・・・・・・・・・2.5g

〈献立紹介〉　ほうとううどん

〈作り方〉

1　とり肉は一口大に切る。
　油揚げは1㎝幅に切る。
　かぼちゃは2㎝角に切る。
　にんじん・大根は5㎜幅のいちょう切りにする。
　里芋は乱切りにする。
　こんにゃくは短冊切りにする。
　しいたけは水でもどしておく。
　青菜はゆでて2㎝幅に切る。
　ねぎは小口に切る。
2　かつお節と昆布でだしをとる。
3　だし汁ににんじん、大根、鶏肉を入れ、煮る。
4　さといも、こんにゃく、かぼちゃ、しいたけを入れ、煮る。
5　材料が煮えたら、うどん、調味料、青菜、ねぎを加えて味を調える。

※「ほうとう」とは山梨県を中心とした地域でつくられる郷土料理です。山梨県内では、ほうとうにかぼちゃを入れることが多く、冬至のかぼちゃの時にもほうとうで食べるそうです。

＜イラスト　少年写真新聞社「たよりになるね！食育ブック」より引用＞