

# 1月学校給食献立表

【 小・中学校 用 】

東員町学校給食センター

日	ようび	こ ん だ て	あか 体をつくる素になるもの	き エネルギーの素になるもの	みどり 体の調子を整えるもの	エネルギー kcal
9	金	ロールパン 牛乳 ソーセージのケチャップ煮 ごまキャベツ コンソメスープ	ぎゅうにゅう ソーセージ とりにく	ロールパン さとう ごま	キャベツ たまねぎ にんじん だいこん エリンギ ブロッコリー	小550 中693
13	火	ごはん 牛乳 にしんのピリ辛煮 紅白なます 雑煮	ぎゅうにゅう にしん とりにく かまぼこ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいももち	しょうが にんにく だいこん にんじん はくさい しいたけ こまつな	小551 中711
14	水	カレーライス 牛乳 マカロニサラダ	ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも あぶら カレールウ マカロニ	たまねぎ にんじん きゅうり コーン	小592 中763
15	木	ごはん 牛乳 さわらのごまみそ焼き おかか和え けんちん汁	ぎゅうにゅう さわら みそ かつおぶし とりにく とうふ	ごはん さとう ごま	はくさい なばな だいこん にんじん ほししいたけ こんにゃく ごぼう ねぎ	小550 中703
16	金	小型ロールパン 牛乳 あんかけ焼きそば チーズいりひじきサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか だいず ひじき チーズ	こがたロールパン あぶら やきそばめん かたくりこ ドレッシング	しょうが はくさい エリンギ にんじん ほししいたけ ねぎ えだまめ コーン	小563 中741
19	月	ごはん 牛乳 ハンバーグのケチャップソースがけ ポテトサラダ 豆乳スープ	ぎゅうにゅう ハンバーグ とりにく とうにゅう	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも ドレッシング	きゅうり コーン たまねぎ にんじん エリンギ こまつな	小571 中723
20	火	ごはん 牛乳 揚げさばの甘辛だれ ゆかり和え みそおでん	ぎゅうにゅう さば とりにく がんもどき みそ	ごはん かたくりこ こめこ あぶら さとう ごま さといも	しょうが はくさい あかしそ だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	小643 中803
21	水	マーボー飯 牛乳 春雨サラダ	ぶたにく テンメンジャン みそ とうふ ぎゅうにゅう	ごはん ごまあぶら かたくりこ はるさめ ドレッシング	にんにく しょうが ほししいたけ たけのこ たまねぎ ねぎ もやし きゅうり にんじん	小591 中759
22	木	給食記念日メニュー ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 昆布和え みそ汁 みかんゼリー	ぎゅうにゅう さけ しおこんぶ あぶらあげ みそ	ごはん じゃがいも みかんゼリー	はくさい こまつな にんじん えのきたけ こんにゃく ねぎ	小569 中717
23	金	小型米粉パン 牛乳 ミートソーススパゲティ ブロッコリーサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	こがたこめこパン あぶら スパゲッティ ドレッシング	たまねぎ にんじん ビーマン エリンギ トマト ブロッコリー コーン	小556 中740
26	月	しぐれごはん 牛乳 コロック 菜花サラダ すまし汁	あさりしぐれ ぎゅうにゅう かまぼこ	ごはん あぶら コロック ドレッシング	なばな キャベツ コーン こまつな だいこん ほししいたけ ねぎ	小588 中770
27	火	ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き あいまぜ あおさのみそ汁	ぎゅうにゅう ぶり ちくわ あおさのり とうふ みそ	ごはん さとう かたくりこ	しょうが だいこん にんじん れんこん たまねぎ はくさい ねぎ	小554 中709
28	水	ビビンバ 牛乳 ワンタンスープ	ぶたにく たまご みそ ぎゅうにゅう もずく ベーコン	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま ワンタン	しょうが にんにく ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ	小567 中733
29	木	ごはん 牛乳 とんてき ごま和え のっぺい汁	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	ごはん かたくりこ ごま さとう さといも	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ ほうれんそう もやし にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ	小569 中735
30	金	黒糖パン 牛乳 プーティン 鮭のクリームシチュー	ぎゅうにゅう ぶたにく さけ	こくとうパン じゃがいも あぶら かたくりこ さといも こめこ	たまねぎ にんじん エリンギ ほうれんそう	小556 中709
簡易給食		ピラフ ハンバーグ マカロニサラダ ※家庭よりお茶の持参をお願いします。	ハンバーグ だいず	ごはん マカロニ ドレッシング	コーン	小465 中625

(都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。)

小は3年生のエネルギーです。

今月の世界一周旅行の旅は カナダ料理 です!

東員町では、日本の食文化だけでなく、世界の食にも触れてもらおうと、毎月様々な国の料理を取り入れています。



1月30日(金)



プーティン

揚げたじゃがいもにチーズや肉汁を使ったグレイビーソースをかけた、カナダでは定番の料理です。今回は、ケチャップとウスターソースを使ったソースをかけました。

鮭のクリームシチュー

鮭はカナダでは「生命をつなぐ魚」と呼ばれるほど大切に親しみのある魚です。

## ならびかえクイズ

文字をならびかえて、言葉を作りましょう。

