

## 1月分 よていこんだてひょう

(小学校)

○みんなのお屋ボテト館○  
☎: 349-0588

日	曜	給食がない 学校	行事など	献立		使用する材料			栄養価 エネルギー kcal	
				主食	おかず	赤色の食品 (血や肉になる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (熱や力になる)		
8	木				始業式					
9	金	菅小		利府町産米 ごはん	さわらのさきようやき れんこんのピリカラいため しらたまぞうに	とりにく なると みると みそ	だいこん にんじん はくさい しいたけ せり ごぼう れんこん さやいんげん	ごはん しらたま ごまあぶら さとう	608 27.6	
12	月				せいじん 成人の日					
13	火			バター ロールパン	やさいしようゆラーメン ぎょうざ (2こ) フルーツあんにん	ふたにく なると	もやし にんじん キャベツ たけのこ コン ネギ しょうが たまねぎ にら りんご もも みかん レモン	パン ちゅうかめん こむぎに さとう	601 22.8	
14	水			利府町産米 ごはん	さけのさきようみそメンチ はくさいとしらすのあえもの 利府町産あかもくのみぞしる	とうふ あかもく みそ あぶらあげ さけ しらす かつおぶし	ねぎ たまねぎ はくさい にんじん もやし	ごはん じゃがいも バンニ こむぎに あぶら	629 23.3	
15	木	西中 リクエスト	よこわり まるパン	ハンバーグテミソース カントリーサラダ コンソメスープ		ベーコン ぶたにく ハム とりにく	にんじん たまねぎ かぶ きゅうり プロッコリー	パン マカロニ じゃがいも さとう あぶら ドレッシング	624 24.9	
16	金	はしを 上手に使う日		利府町産米 ごはん (みやげさん あじつけのり)	あつやきたまご ぶたにくとごぼうのしぐれに しゅんやさいのみぞしる	とうふ みそ たまご ぶたにく のり	はくさい だいこん にんじん ごぼう ほうれんそう さやいんげん しょうが	ごはん あぶらふ あぶら さとう	638 23.3	
19	月	二小5の1	菅小 リクエスト	利府町産米の わかめごはん	さばのしおこうじやき こまつなのおひたし どんじる		わかめ ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ さば ちくわ かつおぶし	だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし	ごはん さといも あぶら	580 29.3
20	火		二小 リクエスト	こめこ フォカッチャ	ささみのレモンソース はなやさいのサラダ ポテトかんのポタージュ		ベーコン チーズ とりにく しろいんげんまめ	たまねぎ かぼちゃ レモン コーン プロッコリー カリフラワー バセリ	パン さつまいも じゃがいも バター なまクリーム あぶら でんぶん さとう ドレッシング	672 31.8
21	水			利府町産米 ごはん	とうふとやさいのごもくちゅうかに はるさめサラダ いちごヨーグルト		とうふ ぶたにく とりにく ヨーグルト	にんじん だけのこ しいたけ もやし にら しょうが にんにく キャベツ きゅうり いちご	ごはん あぶら でんぶん こまあぶら はるさめ ごま	648 29.6
22	木	二小5の2	西中 リクエスト	せわり コッペパン	チリコンカン カラフルサラダ ボトフ		フランクフルト ぶたにく とりにく いんげんまめ ひよこまめ	かぶ にんじん はくさい れんこん たまねぎ ビーマン にんにく バブリカ プロッコリー カリフラワー コーン トマト	パン じゃがいも あぶら さとう ドレッシング	581 30.1
23	金		二小 リクエスト	利府町産米 ごはん	とふっこカレー とんかつ 利府わかめときゅうりのサラダ		ぶたにく わかめ ちくわ	にんじん たまねぎ ひふなし にんにく しょうが トマト きゅうり コーン	ごはん あぶら バンニ ドレッシング カレールウ	707 24.2
26	月			利府町産米 ごはん	はるまき はるさめのごもくいため みそやさいスープ		ぶたにく みそ とりにく ベーコン	だけのこ にんじん キャベツ もやし コーン ほうれんそう にんにく しょうが たまねぎ バブリカ	ごはん こまあぶら あぶら でんぶん こむぎに さとう はるさめ	610 19.6
27	火	二小		ココアパン	クリームスパゲティ げんきサラダ みかんゼリー		ベーコン チーズ ハム こんぶ かつおぶし	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン にんにく きゅうり キャベツ みかん	パン スパゲティ あぶら なまクリーム ドレッシング さとう	654 22.7
28	水	みやげ 水産の日	要駆除 応援立	利府町産米 ごはん	さばのあますねぎソースかけ こんにゃくとかいそうのサラダ かきたまじる		たまご とうふ さば わかめ とさか こんぶ ちくわ	しいたけ ほうれんそう ねぎ きゅうり もやし	ごはん でんぶん あぶら さとう ドレッシング	615 25.2
29	木		菅小 リクエスト	しょくパン (いちごショム)	チーズオムレツ プロッコリーとツナのサラダ コーンポタージュ		たまご チーズ ツナ	いちご たまねぎ にんじん コーン プロッコリー きゅうり	パン じゃがいも バター ホワイトルウ なまクリーム ドレッシング さとう	676 25.6
30	金			利府町産米 ごはん	てりやきとうふハンバーグ ほうれんそうのごまあえ おじゅがもちろん		あぶらあげ とうふ とりにく ちくわ	だいこん にんじん えのきだけ ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし	ごはん じゃがいも でんぶん パンニ さとう ごま こまあぶら	586 23.6
月平均栄養価				エネルギー : 629 Kcal		たんぱくしつ : 25.6 g	しつ : 20.6 g	えんぶん : 2.5 g		

- 都合により、献立内容を変更することがあります。ご了承ください。
- 食物アレルギーなど健康上の理由で飲用牛乳を停止する場合は、代替飲料の麦茶を提供します。(別途申請が必要です。)
- 予定献立表には、主な使用食品を記載しています。※ **アレルゲン表示ではありません。**
- 予定献立表は、利府町ホームページにも掲載しています。
- 普段の食事で不足しがちな「カルシウム」「鉄」「食物繊維」などは、成長期に欠かせない大切な栄養素です。家庭の食事においても積極的に摂取する心がけましょう。

1月	今月の給食目標 ... 給食について考えよう	利府町学校給食予定献立表	
新しい年になりました。寒さが一段と厳しくなり体調を崩しやすい時期です。栄養バランスのとれた食事と十分な睡眠を心がけ、寒さに負けずに元気に過ごしましょう。さて、1月24日から30日は「全国学校給食週間」です。給食の役割について知り、考えてみましょう。			

## \*リクエストこんだて が 給食に登場 !

◆「全国学校給食週間」にちなんで、「リクエストこんだて」を募集しました。	15日(木) 利府西中 O・Kさん、T・Yさん	19日(月) 菅谷台小 K・Mさん	20日(火) 利府第二小 M・Nさん	22日(木) 利府西中 W・Sさん	23日(金) 利府第二小 K・Tさん
◆小学校6年生と、中学校3年生に考えてもらいました。	僕はハンバーガーが世界で一番好きで、しかも栄養がたっぷり入っています。みんなには健康な体を保ってほしいのでこのメニューにしました。	旬の食べ物を多く入れ、栄養バランスの良い食方にしました。	今日の献立は、人気のありそうなメニューにしてみました。残食が少ないので、減らしてほしいです!全部おいしく食べてください!	チリコンカンを中心として、バランスよく、食べやすい献立になりました。	きょうのメイン献立は、とんかつです。カレーと一緒に食べれば、かつカレーに大変身!

9日(金) 食育の日メニュー 「新年お祝いこんだて」	16日(金) はしを上手に使う日	給食センターに寄せられる声の中から、よくいただく質問についてお答えします!
「今年もよい年になりますように」と願いを込めました。 「お雑煮」は、神様にお供えした「もち」などを煮たもので、食べるごとに神様の力を授かり、長生きできる」と信じられています。また「れんこん」は、たくさんのがあることから「先を見通す」という意味がある縁起のいい食べ物で、おせち料理の一つにもなっています。	今月のテーマは「まく」です。 二本のはしを上手に使い「味付けのり」をまいて食べができるでしょうか?チャレンジしてみましょう。	Q. 「パン」と「麺」を組み合わせた献立があります。 炭水化物とのり過ぎになりませんか? A. 烹きそばやラーメン、うどんにスパゲティ、どれも人気の給食メニューです。本来なら、醤油用の食器に盛り付けたいところですが、様々な事情から、給食では、スープやみそ汁用のお椀に盛り付けます。そのため、一般的な1人前の量より少なめに提供し、その分、不足するエネルギーは、小さめのパンで補うようにしています。少し不思議な組み合わせに思えるかもしれません、適切な栄養量を過不足なく摂取できるようにしています。