

## 1月分 予定献立表

(中学校)

○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	
			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)	エ ネ ル ギー kcal	たんぱく質 g
8 木					<b>始業式</b>				
9 金		利府町産米 ごはん	さわらの西京焼き 骨に注意! れんこんのピリ辛炒め 白玉鶏煮 よくんでゆっくり食べよう!	とり肉 さわら 豚肉 みそ	凍り豆腐 なると 大根 にんじん 白菜 しいだけ せり ごぼう れんこん サやいんげん		ごはん 白玉 ごま油 砂糖	809	34.5
12 月					<b>成人の日</b>				
13 火		バター ロールパン	野菜しようゆラーメン ぎょうざ(3個) フルーツ杏仁	豚肉 なると		もやし にんじん キャベツ だけのこ コーン ねぎ しょうが 玉ねぎ にら りんご もも みかん レモン	パン 中華麺 小麦粉 砂糖	793	28.8
14 水					<b>給食なし</b>				
15 木		横割り 丸パン	ハンバーグデミソース カントリーサラダ コンソメスープ	ベーコン 豚肉 ハム とり肉		にんじん 玉ねぎ かぶ きゅうり プロッコリー	パン マカロニ ジャガイモ 砂糖 油 ドレッシング	784	30.5
16 金		利府町産米 ごはん (區域偏差 味付けのり)	厚焼きたまご 豚肉とごぼうのしぐれ煮 旬野菜のみぞ汁	豆腐 みそ 卵 豚肉 のり		白菜 大根 にんじん ごぼう ほうれん草 さやいんげん しょうが	ごはん 油 麻油 砂糖	817	28.2
19 月		利府町産米の わかめごはん	さばの塩こうじ焼き 骨に注意! 小松菜のおひたし 豚汁	わかめ 豚肉 豆腐 油揚げ みそ さば ちくわ かつお節		大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 もやし	ごはん 里芋 油	779	36.5
20 火		米粉 フォカッチャ	ささみのレモンソース 花野菜のサラダ ボテト館のボタージュ	ベーコン チーズ とり肉 白いんげん豆		玉ねぎ 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 ジャガイモ バター 生クリーム 油 でん粉 砂糖 ドレッシング	832	40.2
21 水		利府町産米 ごはん	豆腐と野菜の五目中華煮 春雨サラダ いちごヨーグルト	豆腐 豚肉 とり肉 ヨーグルト		にんじん だけのこ しいだけ 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 油 でん粉 ごま ごま油 春雨	847	36.3
22 木		背割り 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 豚肉 とり肉 いんげん豆 ひよこ豆		かぶ にんじん 白菜 れんこん 玉ねぎ ピーマン にんにく パプリカ トマト プロッコリー カリフラワー コーン	パン ジャガイモ 油 砂糖 ドレッシング	729	37.5
23 金		利府町産米 ごはん	とふっ子カレー とんかつ 利府わかめときゅうりのサラダ	豚肉 わかめ ちくわ		にんじん 玉ねぎ 利府梨 にんにく しょうが トマト きゅうり コーン	ごはん 油 パン粉 ドレッシング カレールウ	922	29.0
26 月		利府町産米 ごはん	春巻き 春雨の五目炒め みそ野菜スープ	豚肉 みそ とり肉 ベーコン		だけのこ にんじん キャベツ もやし コーン ほうれん草 にんにく しょうが 玉ねぎ パプリカ	ごはん ごま油 油 でん粉 小麦粉 砂糖 春雨	827	24.6
27 火		ココアパン	クリームスパゲティ 元気サラダ みかんゼリー	ベーコン チーズ ハム 昆布 かつお節		玉ねぎ 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 油 生クリーム ドレッシング 砂糖	843	28.8
28 水		利府町産米 ごはん	さばの甘酢ねぎソースかけ こんにゃくと海藻のサラダ かきたま汁	卵 豆腐 さば わかめ とさか 昆布 ちくわ		しいたけ ほうれん草 ねぎ きゅうり もやし	ごはん でん粉 油 砂糖 ドレッシング	784	29.7
29 木	3年生		食パン (いちごジャム)	チーズオムレツ プロッコリーとツナのサラダ コーンボタージュ	卵 チーズ ツナ	いちご 玉ねぎ にんじん コーン プロッコリー きゅうり	パン ジャガイモ バター ホワイトルカ 生クリーム ドレッシング 砂糖	862	29.1
30 金		利府町産米 ごはん	照り焼き豆腐ハンバーグ ほうれん草のごまあえ おじやがもち汁	油揚げ 豆腐 とり肉 ちくわ		大根 にんじん えのきだけ ごぼう ねぎ たまねぎ しょうが ほうれん草 もやし	ごはん ジャガイモ でん粉 パン粉 砂糖 ごま ごま油	784	29.0
月平均栄養価			エネルギー : 815 Kcal たんぱく質 : 31.6g 脂質 : 24.4g 塩分 : 3.1g						

- ・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よう心がけましょう。

利府町学校給食予定献立表



1月	今月の給食目標 … “給食について考えよう”	新しい年になりました。寒さが一段と厳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。
今月の地場産品		

太字の米・生わかめ・利府梨(加工品)は、新鮮でおいしい利府町産を使用する予定です。

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和食にしました。	今日の献立は、人気のありそうなメニューにしました。残食が少しだって減るとうれしいです!全部おいしく食べてくださいね!	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!
◆「栄養のバランス」や「いろどり」、「地産地消」など、工夫をこらした素晴らしい献立がそろいました。					いろどりの食材を入れたバランスのとれた洋風メニューにしました。
◆採用されたみなさんのコメントを紹介します。					

9日(金) 食育の日メニュー

「新年お祝いにんたて」



「今年もよい年になりますように」また「健康に過ごせますように」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、食べるといい運びで、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、おせら料理の一つにもなっています。

16日(金)  
はしを上手に使う日

今回のテーマは「まく」です。  
 二本のはしを上手に使い「味付けのり」をまいて食べることができるでしょうか? チャレンジしてみましょう。

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!

Q. 「パン」と「麺」を組み合わせた献立があります。

炭水化物のと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、どちらも人気の給食メニューです。本来なら、麺料理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人前の量よりも少なめに提供し、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。