



令和4年 1月



学校給食献立表

滑川町教育委員会

日付		献立				食品群			栄養量					
日	曜	スプーン	主食	牛乳	おかず	汁物	血や肉を作る	力や体温となる	身体の調子を整える	小エネルギー	小蛋白質	中エネルギー	中蛋白質	
12	水	○	ごはん		《なめがわまちやさいこんだて》 えだまめとキャベツのサラダ (ドレッシング) からあげのこみソース	なめがわまち やさいと とうふの みそしる	牛乳 豆腐 蒲鉾 味噌 若鶏の唐揚げ	白飯 油 ごま油 砂糖 ドレッシング	長葱 人参 大根 白菜 キャベツ 生姜 枝豆 胡瓜 にんにく	630	25.3	842	32.9	
13	木		ごはん		れんこんのきんぴら あつやきたまご	おそうに	牛乳 鶏肉 豚肉 なると 厚焼き卵	白飯 油 ごま油 砂糖 ごま 里芋 餅 蒟蒻	人参 大根 ごぼう 干し椎茸 長葱 糸みつば 蓮根	646	23.6	828	28.4	
14	金	○	むぎごはん		かぼちゃのサラダ (マヨネーズ)	スピナッチ カレー	牛乳 豚肉 脱脂粉乳 シュレッドチーズ	麦ご飯 ジャが芋 油 きび砂糖 マヨネーズ	にんにく 生姜 玉葱 人参 フロッコリー 南瓜 ほうれん草 キャベツ	669	21.6	865	26.5	
17	月	○	クロワッサン		あげそば イタリアンサラダ (ドレッシング・クルトン) チーズタルト		コーヒー牛乳 豚肉 豚レバーチップ 青のり	クロワッサン 油 蒸し中華麺 クルトン ドレッシング チーズタルト	人参 キャベツ もやし 玉葱 胡瓜 赤ピーマン	736	20.0	888	24.1	
18	火	○	ごはん		とうふのカレーに だいがくいも		牛乳 豚肉 豆腐 なると	白飯 さつまいも 油 砂糖 澱粉 ごま ごま油 水あめ	玉葱 人参 生姜 小松菜 にんにく	670	21.8	883	26.8	
19	水				☆ふれあいべんとろうのひ☆									
20	木	○	ごはん		けいちゃんやき アーモンドこざかな	じゃがいもの スープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 味噌 アーモンド小魚	白飯 ジャが芋 油 砂糖 ごま ごま油	玉葱 人参 もやし パセリ キャベツ にら 生姜 にんにく	610	27.2	775	32.6	
21	金		わかめごはん		ナムル (ドレッシング) コロッケ (ソース)	キャベツの みそしる	牛乳 豆腐 油揚げ 味噌 ミートコロッケ	わかめご飯 油 じゃが芋 ごま ドレッシング	キャベツ 人参 長葱 もやし ほうれん草	606	20.2	791	25.2	
24	月		ごはん		《きめつやいばこんだて》 いのすけのきんぴら たんじろうのいわきりにくだんご	ぜんいつの かみなりじる	牛乳 豚肉 豆腐 ビッグ肉団子	白飯 里芋 蒟蒻 ごま油 砂糖 ごま	人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸 蓮根	593	21.1	813	28	
25	火	○	ごはん		ごもくまめ さばのしおやき うめぼし	だいこんの みそしる	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ 凍り豆腐 味噌 大豆 わかめ 竹輪 さばの塩焼き	白飯 油 蒟蒻 きび砂糖	長葱 大根 玉葱 小松菜 ごぼう 人参 干し椎茸 梅干し	678	28.7	834	33.8	
26	水		じこなうどん		ささかまのいそべあげ みかん	きのこじる うどん	牛乳 豚肉 油揚げ 笹かま 青のり	地粉うどん ごま油 きび砂糖 小麦粉 油	舞茸 ふなしめじ えのきたけ 人参 干し椎茸 ほうれん草 長葱 みかん	652	24.7	761	28.9	
27	木	○	ごはん		ひがしまつやまやきとりごはん のりふりかけ 中・はらじゅくドック (チーズ)	ひがしまつやま やさいスープ	牛乳 豚肉 油揚げ 蒲鉾 味噌 のりふりかけ	白飯 ごま油 ごま 三温糖 原宿ドッグ	長葱 人参 大根 白菜 干し椎茸 生姜 にんにく キャベツ りんごピューレ	608	25.3	905	34.4	
28	金	○	セサミ バーンス		サラダサンドよう えびカツ (ソース)	エルテン スープ	牛乳 豚肉 ウイナー ベーコン えびカツ	セサミバーンス じゃが芋 油	グリーンピースペースト 人参 玉葱 胡瓜 キャベツ セロリー	657	27.5	773	31.6	
31	月	○	ごはん		じゃがいものそばろに あじのレモンふうみ		牛乳 豚肉 あじフィーレ澱粉付き	白飯 油 砂糖 じゃが芋	玉葱 人参 枝豆 レモン果汁	644	25.1	800	28.9	
13回								平均栄養量			646	24.0	828	29.4
		※材料入荷の都合により献立を一部変更することがあります。						栄養基準量			650	18~32	830	25~40

あけましておめでとうございます

3学期が始まりました。

新しい年の目標は立てましたか？今年もよく体を動かし、よく食べ、夜はしっかり休んで、心も体も毎日元気に過ごして欲しいと思います。



1月24日〈鬼滅の刃〉給食 第二弾

・ぜんいつのかみなりじる

雷汁は昔からある料理で、豆腐をごま油で炒めてだし汁、野菜、味噌を入れた汁物です。水をきった豆腐を熱した油で炒める時に、バリバリと雷のような音がすることから、雷汁と言われています。

・いのすけのきんぴら

イノシシの頭を、きんぴらで表現しています。

・たんじろうのいわきりにくだんご

たんじろうが鱗滝さんのところで切った大岩を、ビッグ肉団子で表現しています。



滑川町産の野菜が給食に出ます！

1月12日 (水)

「なめがわまちやさいととうふのみそしる」

滑川町産の「ねぎ」「にんじん」「だいこん」

「はくさい」が使用されます。

滑川町の農家さん達が、滑川町産の野菜を給食で、ぜひ子ども達に食べてほしいという気持ちから、今回の給食が実現しました。



この他にも、滑川町の農家さん達はたくさん野菜を作っています。直売所などに並んでいますので、食べてみてはいかがでしょうか。

滑川町イラストキャラクター
ターナーちゃん