



1月 学校給食献立予定表



令和2年度

矢祭町学校給食センター

日	曜	献立表	きいろの仲間 体温を保ち、 体を動かす力のもとになる たんぱく質 炭水化物 脂肪	あかの仲間 血や肉、骨や歯 をつくるもとになる たんぱく質 無機質	みどりの仲間 体の調子を整え、病気をしない 丈夫な体をつくるもとになる ビタミン 無機質	家で食べてほしい食品	栄養成分表				お休みの学校	
							エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 mg	塩分 g		
8	金	赤飯 鱈の西京焼き 五目なます 七草すいとん汁 ゆずゼリー	赤飯 上白糖 すいとん ごま ゆずゼリー	鱈の西京焼き 糸かまぼこ 鶏肉 昆布	大根 にんじん 枝豆 セリ かぶ 小松菜	こざかな	608	25.7	14.9	1.77	小学校 中学校	
11	月	成人の日										
12	火	【カミング30】 麦ごはん さばのみそ煮 切り干し大根きんぴら 青菜のみそ汁	麦ごはん 三温糖 米油 じゃがいも	さばのみそ煮 鶏肉 豆腐 味噌 煮干し粉	切干大根 にんじん こんにやく ごぼう いんげん 小松菜	にゅうせいひん	616	25.1	17.4	1.8		
13	水	フルーツパン はんぺんチーズフライ ウインナーと野菜のカレーソテー 洋風かきたま汁	フルーツパン パン粉	スライスウインナー ハム 鶏卵 粉チーズ はんぺんチーズフライ	ピーマン 玉ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	いも	720	26.1	26.7	2.5		
14	木	【Best of 6-1】 ごはん のりたま 鮭のマヨネーズかけ こんにやくサラダ 豚汁 いちご	ごはん マヨネーズ じゃがいも	鮭 のりたま わかめ 豚肉 味噌	もやし にんじん きゅうり キャベツ こんにやく 大根 ねぎ ごぼう たまねぎ	くだもの	720	31.6	22.8	2.7		
15	金	【Best of 6-2】 ごはん 鶏肉とこんにやくの味噌がらめ 磯和え 白菜と大根のみそ汁 りんご	ごはん 米油 ごま じゃがいも	鶏肉 味噌 刻みのり 豆腐 煮干し粉	しょうが ほうれん草 にんじん もやし ねぎ りんご	きのこ	672	23.1	17.3	2.3		
18	月	ごはん 白身魚の紅葉焼き 水菜のサラダ エビ団子汁	麦ごはん マヨネーズ	ホキ ハム エビ団子	玉ねぎ にんじん 水菜 きゅうり 大根 コーン ほうれん草 白菜 ねぎ	まめ	588	24.2	17.8	2.2		
19	火	【食育の日】【カミング30】 麦ごはん 川俣シャモの照り焼き おひたし きりたんぼ汁	麦ごはん きりたんぼ	川俣シャモ 鶏肉	ほうれん草 キャベツ もやし にんじん ごぼう マイタケ たまごたけ ねぎ セリ	くだもの	574	26	14.6	1.7		
20	水	米粉パン ほうれん草オムレツ エビとブロッコリーのサラダ クラムチャウダー	米粉パン バター ベシヤメルルー	ほうれん草入りオムレツ えび ベーコン あさり	ブロッコリー たまねぎ きゅうり にんじん パセリ	かいそう	685	34.2	24.4	2.8		
21	木	ごはん 笹かまぼこの二色揚げ ちぐさかえ 麩のみそ汁	ごはん てんぷら粉 春雨 ごま ゆずゼリー 白玉麩	笹かまぼこ いか ハム 味噌 煮干し粉	キャベツ ほうれん草 にんじん えのき 小松菜	にゅうせいひん	655	24.5	15.3	2.3		
22	金	チキンカレーライス するめちゃんサラダ フルーツヨーグルト	麦ごはん じゃがいも カレールー カクテルゼリー	鶏肉 するめいか 焼き豚 ヨーグルト	玉ねぎ にんじん にんにく しょうが 小松菜 大根 ごぼう 黄桃 パイン みかん りんご	きのこ	760	23.7	19.3	3.0		
25	月	【学校給食週間～浜通りを味わおう～】 なみえ焼そば 県産カジキカツ いんげんのごまよごし	なみえ焼そば こめ油 黒ゴマ	豚肉 県産カジキカツ	もやし いんげん にんじん たまねぎ りんご	まめ	459	23.2	15.7	2.5		
26	火	【学校給食週間～会津を味わおう～】【カミング30】 ごはん ソースかつ 千切りキャベツ こづゆ ふくしまゼリー(りんご)	ごはん 里芋 三温糖 こめ油 ふくしまゼリー(りんご)	とんかつ ホタテの貝柱風かまぼこ	りんご レモン きくらげ 干しいたけ 白滝 キャベツ	こざかな	660	26.4	15.5	3.0		
27	水	【学校給食週間～中通りを味わおう～】 食パン クリームボックス アスパラサラダ ほうれん草とコーンのスープ	食パン グラニュー糖 コーンスターチ 薄力粉 こめ油 ベーコン 植物性クリーム	生クリーム	キャベツ きゅうり アスパラ ほうれん草 にんじん コーン たまねぎ	まめ	655	19.6	26.3	2.7		
28	木	【学校給食週間～減塩の大切さを知ろう～】 雑穀ごはん 白身魚と青大豆の胡麻味噌焼き かぶと袖子の甘酢漬 減塩豚汁	雑穀ごはん 上白糖	たら 大豆ペースト 味噌 豚肉	かぶ 大根 ゆず にんじん ごぼう 白菜 ねぎ トマトケチャップ	かいそう	605	28.7	14.2	1.5		
29	金	【学校給食週間～東北を味わおう～】 麦ごはん 鶏肉のねぎ味噌焼き えだまめ海藻サラダ 山形芋煮	ごはん 里芋 三温糖	県産黒毛和牛 鶏肉 海藻サラダ	キャベツ 枝豆 大根 にんじん しょうが 白滝 マイタケ ねぎ ごぼう	にゅうせいひん	603	22.4	16.1	1.9		
							充足率	98%	96%	101%	116%	
								93%	85%	91%	112%	

☆材料等の都合により、献立が変更になることがありますのでご了承ください。
 ☆日程変更などで欠食日がある場合は、各学校の給食欠食予定日をご確認ください。
 ☆栄養成分表示は小学校8歳～9歳、中学校13歳～15歳を記載しております。
 ☆学校給食摂取基準値に対する充足率を上記に記載しております。また、たんぱく質・脂質については範囲がありますので、月の平均数値により表示しています。
 たんぱく質摂取基準値：小学校21～33g、中学校27～42g 脂質摂取基準値：学校給食によるエネルギー全体の20%～30%
 ☆今月は、お米、米粉、たまご、にんじん、ねぎ、大根、じゃがいも、玉ねぎ、白菜が矢祭町で作られたものです。
 ☆都合により途中産地が変更になる場合がありますがご了承下さい。

はくさい



半分にカットされた白菜を買うと、中央の部分が盛り上がっていることがあります。これは、古い白菜だからではなく、収穫後も成長している証です。実はここが一番甘くおいしいところなので、買ってきただけで、この部分を切って、生で味わって見てください。
 芯(生長点)を切り離した後は、葉の栄養分が生長に取られないため鮮度を長く保つことができます。くり抜いた芯のところに、ぬらしたキッチンペーパーを詰めて全体を新聞紙に包んで冷蔵所においておけば1ヶ月は保存ができますよ。

