

令和4年 1月分学校给食献立予定表

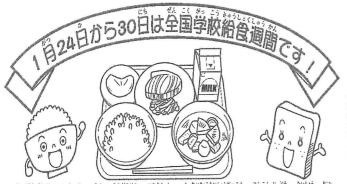


※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

| G 44 | 日付こんだて | | | 主な働きと材料名 | | | | | | | | |
|------|--------------|------------------------------------|---------------------------------|----------------|--------------|--|--|-----------------------|----------------------|--------------|-----------------|------|
| 日付 | 2 /0 /2 | | 体をつくるもとになる 赤の仲間の食品 | | 体 | の調子を整え | とるもとになる | | エネルギーのもとになる 黄色の仲間の食品 | | エネルギー(kcal) | |
| 曜日 | 主食 | お か ず | がの押し | 2群 | 3 | 群 | | 群 | 5群 | 6群 | 小学校 | 中学校 |
| 11 | 黒米ごはん | 具雑煮 ぶり照り焼き | とり肉 かまぼこ | | にんじん | 1 | はくさい だいこん | ごぼう しいたけ | こめ 黒米 もち | ごま | 639 | 781 |
| (火) | | 紅白なます | ぶり照り焼き | | | | | | さとう | | 25.3 | 29.9 |
| 12 | 麦ごはん | ぶた汁 厚焼きたまご | ぶた肉 厚揚げ ^{原焼きたまご} | 牛乳 | にんじん こねぎ | - 1-1-1- | | ごぼう こんにゃく | こめ むぎ さといも さとう | アーモンド | 645 | 766 |
| (ZK) | 1007 070 | アーモンドあえ | 麦みそ | | | | | H-7-11 | |) John | 21.7 | 24.9 |
| 13 | 米粉パン | スパゲティミートソース | 合いびき肉 | 牛乳 | にんじん | | たまねぎ きゅうり りんご | はくさい グリンピース しめじ | 米粉パン スパゲティ さとう | 油 | 632 | 808 |
| (木) | 2134727 | 白菜とりんごのサラダ | | | | | にんにく | | | | 25.5 | 31.9 |
| 14 | ごはん | 春雨汁 とり肉のごま揚げ くじらと干し大根の炒め煮 | とり肉 豆腐 かまぽこ くじら | | こねぎ | | たまねぎ こんにゃく しょうが | しいたけ にんにく | 春雨 でん粉 さとう | ごま油 | 641 | 781 |
| (金) | | | | | | | | | | | 23,8 | 28.6 |
| 17 | 7 | 野菜スープ かぼちゃフライ 塩もみきゅうり いちごジャム | ベーコン | 牛乳 | にんじん | | きゅうり コーン | | コッペパン いちごダャム | | 645 | 815 |
| (月) | コッペパン | | | | | | | | | | 21.2 | 25.9 |
| 18 | | 冬野菜のカレー | とり肉 ツナ | 牛乳 | にんじん | ブロッコリー | きゅうり | | 1 | こま | 634 | 773 |
| (火) | 麦ごはん | ごまドレッシングサラダ | | | | | おろしりんご | | さとう | 油 | 22.5 | 27 |
| 19 | ごはん | じゃがいものそぼろ煮 さんまの梅煮 即席づけ | 合いびき肉 厚揚げ さんま梅煮 | こんぶ | にんじん | いんげん | たまねぎ こんにゃく | | こめ じゃがいも さとう | | 635 | 799 |
| (ZK) | | | | | | | | | | | 24.9 | 31.6 |
| 20 | 小型 コッペパン | みそ煮込みうどん さつまいも天ぷら りんご | 麦みそ 赤みそ | | にんじん | | ごぼう りんご | はくさい 深ねぎ | うどん | ハも天ぷら さとう | 618 | 753 |
| (木) | | | | | | | | | さとう | | 25.7 | 30,6 |
| 21 | ごはん | かきたま汁 ししゃもフライ ひじきと豆の炒り煮 | とりひき肉 豆腐 大豆 たまご かまぼこ | ひじき ししゃもフライ | にんじん | こねぎ | たまねぎ | 枝豆む含身 | でん粉 さとう | 油 | 639 | 801 |
| (金) | | | | | | | | | | | 27 | 33,8 |
| 24 | 鬼木の | ひきとおし 肉団子の甘辛煮 | とり肉 肉団子 | 牛乳 | にんじん | こねぎ | はくさいかぶ | きゅうり | 棚田米ふしめん | | 626 | 848 |
| (月) | 棚田ごはん | かぶのゆずの香あえ(中)マファール | 豆腐 | | | | ゆず果汁 | えのきたけ | (中)マファール | 油 | 25,3 | |
| 25 | ごはん | 大根のべっこう煮 きびなごごまフライ | 1-2 3-21.5 | 牛乳きびなごフライ | にんじん いんげん | ほうれん草 | キャベツ こんにゃく | | こめ さとう | /00 | 626 | |
| (火) | C18.70 | ひじきあえ(中)ひきわり納豆 | (中)納豆 | しそひじき | 1 | and the first state of the first | Internal Section Secti | ~ !π' ≅ | こめ むぎ | ~± | 25,8 | |
| 26 | 麦ごはん | のっぺい汁 くじらのごまみそがらめ | とり肉くじら | 牛乳 | こねぎ | はつれん単 | | こはつ しょうが | さといも でん粉 | | 603 | 733 |
| (ZK) | 52 - 1570 | おひたし | 赤みそ | 64 W11 | Jen 1 15 1 | and the second s | にんにく | ٠٠٠٠ ــ د ا | さとう パインパン | l³db | 23.7 | 28.5 |
| 27 | パインパン | ちゃんぽん 長崎ハトシ 中華風あえもの | えび いか かまぽこ ハトシ | | にんじん | いんげん | たまねぎ きゅうり セロリ しょうが だいこん | | ちゃんぽんさとう | | 615 | |
| (木) | | | | | | | | | | | 29.6 | 39.2 |
| 28 | ごはん | ヒカド あじすり身揚げ 浦上そぼろ | ぶた肉 あじすり身 てんぷら | | にんじん こねぎ | (1ADA | もやし しいたけ | こんにゃく | さつまいも でん粉 さとう | | 633 | |
| (金) | | | | | - t 10 t | | | | | \$cb | 26.5 | |
| 31 | ע"ת-"לל-"תעת | ポテトスープ ハンバーグ ゆでキャベツ スライスチーズ | ベーコン ハンバーグ | | にんじん | | たまねぎ | キャベツ しめじ | じゃがいも | | 672 | - |
| (月) | | | | | | | | | | | 30.1 | 36.8 |

☆献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をととのえるもとになる」に分類しています。食品群では5群に入ります。☆ ☆献立名に(中)とついているものは中学校のみの献立です。☆



学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行わ れたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

今月使用予定の波佐見産の食材

豆腐、厚揚げ、鬼木の麦みそ・棚田米・黒米 ★ほうれん草・わかめ・えのきたけは、県内産を 使用予定です。

給食週間中は郷土の産物や県内の郷土料理を 中心としたメニューが登場します

- (24日)壱岐市の郷土料理「ひきとおし」と長崎名物「マファ
- (25日)県内産のきびなごを使った「きびなごごまフライ」と 中学生のみ壱岐産の「納豆」
- (26日)長崎の食文化を味わう「くじらのごまみそがらめ」
- (28日)長崎の郷土料理「ヒカド」と「浦上そぼろ」

(27日)長崎の郷土料理「ちゃんぽん」と「ハトシ」

実(み)だくさん汁もので 「しっかり朝ごはん」



今月は「ぶた汁」

ぶた肉・厚揚げ・ごぼう 大桐。さといも。にんじん

こんにゃく。こねぎ、麦みそ

・だし(煮干し)・しょうが