

平成31年 1月の予定献立表



城辺学校給食共同調理場
電話番号 0980-77-8488

※食物アレルギーのある方は、給食を食べる前に内容を必ず確認しましょう。
家庭・学級においても毎日、確認してください。
※アレルギー除去食対象メニュー(卵・エビ・カニ)には◎印がついています。

食品群	体内ではたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働きや体温となる
緑の食品	体の調子をととのえる

学校給食 栄養基準		E=エネルギー	P=タンパク	F=脂質
	小学	650 kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.7 g
	中学	830 kcal	27.0~41.5 g	18.4~27.7 g

こ ん だ て	7(月) 3学期始業式 わかめごはん 雑煮風みそ汁 さばのみぞれ煮 紅白なます ネーブル 牛乳	8(火) コーンライス ラビオリクリームスープ いわしのトマト煮 グリーンサラダ グレープフルーツ 牛乳	9(水) 麦ごはん さつま汁 すき焼き 手作りおかかぶりかけ ネーブル 牛乳	10(木) ジャージャー麺 ◎ニラ玉子スープ 切り干し大根の中華サラダ りんご 牛乳	11(金) 鏡開き なんこうのそぼろあんかけ丼 パパイアと昆布の和え物 ぜんざい 牛乳
	あ か き	牛乳、わかめ、とりにく、白みそ、さば 精白米、むぎ、ごま油、白玉だんご、ごま、 さといも、きびあまとう	牛乳、豆と雑穀ミックス、 いわしのトマト煮、ロースハム 精白米、むぎ、バター、じゃがいも、 ラビオリ、こむぎご、マドリ、ドレッシング	牛乳、白みそ、きゅうり、とうふ チリメン、糸ずり 精白米、むぎ、さつままいも、きびあまとう ごま	牛乳、ぶたにく、とりにく、大豆、赤みそ とりレバー、たまご 中華めん、サラダ油、ごま油、でんぶ、 きびあまとう、ごま
み ど り	ほうれんそう、にんじん、だいこん しいたけ、しょうが、ネーブル	コーン、たまねぎ、パセリ、にんじん キャベツ、アスパラ、ブロッコリー シークワーサー、グリーンアスパラ	ごぼう、にんじん、ねぎ、こんにやく しいたけ、しゅんぎく、長ねぎ、 にんにく、ネーブル	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、えのきたけ 切り干し大根、キャベツ、赤ピーマン にんにく、しいたけ、にんにく、しょうが、りんご	なんこう、とうがら、たまねぎ、にんじん コーン、えだ豆、きゅうり、パパイア、 しょうが、シークワーサー
小 学 校	E: 657 P: 25.8 F: 19.1	E: 695 P: 28.7 F: 21.7	E: 777 P: 28.5 F: 16.7	E: 635 P: 28.7 F: 19.9	E: 675 P: 21.5 F: 15.3
中 学 校	E: 807 P: 31.0 F: 22.4	E: 899 P: 34.7 F: 25.4	E: 777 P: 28.5 F: 16.7	E: 635 P: 28.7 F: 19.9	E: 675 P: 21.5 F: 15.3
こ ん だ て	せいじんのひ 成人の日 	15(火) いちごの日 揚げパン トマトスープ じゃがいものチーズ煮 いちご 牛乳	16(水) 麦ごはん ほうれん草のすまし汁 さばの味噌煮 ひじきの五目炒め ネーブル 牛乳	17(木) 麦ごはん 中華スープ チンジャオロース しゅうまい グレープフルーツ 牛乳	18(金) 玄米入りごはん けんちん汁 みそ汁 わかめの酢の物 ネーブル 牛乳
	あ か き	牛乳、きなこ、とりにく 豆と雑穀ミックス、チーズ コッペパン、サラダ油、三温糖 黒糖、アーモンド、じゃがいも	牛乳、あぶらあげ、さば味噌煮、ぶたにく ひじき 精白米、むぎ、サラダ油	牛乳、とうふ、とりにく、わかめ きゅうり、しゅうまい 精白米、むぎ、サラダ油、ごま油 きびあまとう、でんぶ	牛乳、とらふ、とりにく、わかめ きゅうり、しゅうまい 精白米、むぎ、サラダ油、ごま油 きびあまとう、でんぶ
み ど り	キャベツ、にんじん、かぼちゃ、トマト たまねぎ、コーン、グリーンピース、いちご	ほうれんそう、たまねぎ、しめじ、えだ豆 にんじん、キャベツ、ネーブル	チンゲンサイ、にんじん、しめじ、 たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、たけのこ にんにく、しょうが、えのきたけ、グリーンアスパラ	なんこう、ごぼう、にんじん、だいこん しいたけ、はくさい、ネーブル	
小 学 校	E: 714 P: 29.7 F: 20.2	E: 642 P: 27.6 F: 20.6	E: 602 P: 24.7 F: 21.2	E: 642 P: 24.7 F: 20.2	
中 学 校	E: 884 P: 33.3 F: 23.3	E: 747 P: 31.6 F: 21.6	E: 784 P: 31.7 F: 21.2	E: 780 P: 26.6 F: 23.8	
こ ん だ て	21(月) みゃーく焼きそば ◎アーサと卵のスープ パルダマの酢みそ和え バナナ 牛乳	22(火) カレーの日 麦ごはん ミートボールカレー キャベツのくるみ和え カルフィッシュ 牛乳	23(水) 麦ごはん ワタンスープ 白身魚のチリソースかけ 春雨サラダ ネーブル 牛乳	24(木) 学校給食週間 ごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鮭の塩焼き ほうれん草のおひたし 牛乳	25(金) 学校給食週間 きびごはん いかすみ汁 ゴエイリチー ◎黒糖蒸しケーキ 牛乳
	あ か き	牛乳、ぶたにく、かまぼこ、アーサ たまご、ロースハム、白みそ	牛乳、ミートボール、大豆、ちくわ ぶたレバー、生クリーム、カルフィッシュ	牛乳、ホキ、ワタナン	牛乳、とうふ、わかめ、麦みそ、 さけ、糸ずり
み ど り	宮古そば、サラダ油、きびあまとう	精白米、むぎ、じゃがいも、サラダ油 こむぎご、マドリ、くるみ、きびあまとう カールウ	精白米、むぎ、こむぎご、でんぶ、ごま サラダ油、きびあまとう、はるさめ ごま油	精白米、じゃがいも、ごま油	精白米、もちきび、きびあまとう、黒糖 サラダ油、ケーキドーナツミックス バター
小 学 校	E: 541 P: 21.8 F: 17.0	E: 674 P: 26.9 F: 22.9	E: 508 P: 22.3 F: 14.0	E: 545 P: 25.4 F: 12.7	E: 692 P: 26.9 F: 18.3
中 学 校	E: 651 P: 26.9 F: 20.4	E: 674 P: 26.9 F: 22.9	E: 508 P: 22.3 F: 14.0	E: 545 P: 25.4 F: 12.7	E: 692 P: 26.9 F: 18.3
こ ん だ て	28(月) 学校給食週間 麦ごはん ムジ汁 ◎にんじんシリシリ ちゅら恋紅芋団子 りんご 牛乳	29(火) 学校給食週間 きびごはん イナムドゥチ ミヌダル パパイアイリチー たんかん 牛乳	30(水) 学校給食週間 なまり節の炊き込みごはん シユム ほうれん草の白和え ネーブル 牛乳	31(木) バーガーパン とりささみのスープ ハンバーグきのこソースかけ アスパラとナッツのサラダ スライスチーズ 牛乳	欠食の予定は ありません♪ <1月の給食予定> 砂川中 30日…ふれあい給食 31日…親子給食
	あ か き	牛乳、ぶたにく、あつあげ、白みそ たまご、ツナ	牛乳、ぶたにく、うすあげ、かまぼこ 白みそ、あつあげ、ツナ	牛乳、なまり節、こんぶ、あぶらあげ ぶたにく、かまぼこ、とうふ、白みそ	牛乳、とりにく、チーズ 豆腐ハンバーグ
み ど り	精白米、むぎ、ちゅら恋紅芋団子、 サラダ油	精白米、もちきび、きびあまとう、ごま サラダ油	精白米、サラダ油、ごま、きびあまとう	牛乳、とりにく、チーズ 豆腐ハンバーグ	
小 学 校	E: 683 P: 22.3 F: 18.9	E: 674 P: 26.9 F: 22.9	E: 515 P: 24.1 F: 19.2	E: 647 P: 29.4 F: 21.2	
中 学 校	E: 803 P: 30.7 F: 22.4	E: 674 P: 26.9 F: 22.9	E: 515 P: 24.1 F: 19.2	E: 647 P: 29.4 F: 21.2	

欠食の予定は
ありません♪

<1月の給食予定>
砂川中
30日…ふれあい給食
31日…親子給食

あけましておめでとうございます

皆さんはどのようなお正月を過ごしましたか？2019年がスタートして、今年も目標も立てたことでしょうか。よく食べて、よく動き、よく寝て今年も元気がいっぱいになりたいと思います。みなさんの健やかな成長を願って、城辺調理場職員一同力を合わせて頑張りますので今年もよろしくお願い致します。

1月24日から30日は全国学校給食週間です！

日本の学校給食は、明治22年、山形県の私立忠愛(ちゅうあい)小学校において生活に苦しむ子ども達を救うために提供されたことが始まりとされています。城辺調理場でも24~30日を給食週間特別献立とし、沖繩県の郷土料理や宮古の食材を使ったメニューを多く取り入れました。この機会に給食について改めて学んだり、郷土料理について理解を深めていきましょう。

学校給食費は、期限内に納めましょう。材料、その他の都合により献立を変更することがあります。