

令和4年 1月 献立予定表

美山学校給食センター

日 曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1kgあたり(kcal) たんぱく質(g) <small>【その他の食べ物】</small>
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
11日 (火) 正月・鏡開きに ちなんで給食	①菜飯 ②厚焼き卵 ③紅白なます ④もち入りすまし汁 (●もち) ⑤牛乳	①かつお節 ②卵 【小麦】 ④油揚げ	⑤牛乳	①ひろしまな だいこんば きょうな ③④にんじん ④かぶの葉	③だいこん ④かぶ はくさい	①ご飯 ②●でん粉 ①②③砂糖 ●もち米	②大豆油 油 ③ごま	809 27.2 ●こんにゃく粉
12日 (水)	①ご飯 ②さわらの西京焼き ③大根と里いものうま煮 ④小松菜ともやしの炒め物 ⑤牛乳	②さわら みそ ③豚肉	⑤牛乳	③にんじん いんげん ④こまつな	②③しょうが ③だいこん ④もやし	①ご飯 ②でん粉 ②③砂糖 ③さといも	③④油	742 29.1 ③こんにゃく
13日 (木)	①麦ご飯 ②マーボー豆腐 ③チンゲンサイとキャベツのソテー ④フルーツミックス ⑤牛乳	②豚肉 豆腐 みそ	⑤牛乳	②③にんじん ③チンゲンサイ ②ねぎ ④みかん(缶) パインアップル(缶)	②たまねぎ しょうが にんにく ③キャベツ	①ご飯 麦 ②砂糖 でん粉	②③油	809 27.1 ④ナタデココ
14日 (金)	①ご飯 ②納豆(●たれ) ③フリフリこんにゃく中華炒め (◇トウバンジャン) ④揚げとわかめのスープ ⑤牛乳	②納豆 ③鶏肉 ④厚揚げ	④わかめ ⑤牛乳	③④にんじん ③チンゲンサイ ④にら	③たけのこ 乾しいたけ しょうが にんにく ④もやし たまねぎ	①ご飯 ③砂糖 でん粉	●たれ【小麦 大豆 鰹】 ③油 ごま油	768 32.5 ③こんにゃく
17日 (月) 東京オリンピック・ パラリンピック ありがとう給食 (ドイツ)	①コッペパン ②フランクフルト ③ケチャップ ④フライドポテト ⑤アイントプフ ⑥牛乳	②豚肉 ⑤鶏肉 大豆 金時豆 手亡豆	⑥牛乳	⑤きゅうり (にんじん)	⑤キャベツ セロリ たまねぎ えだまめ	①パン【乳】 ②でん粉 砂糖 ④じゃがいも	④油	850 33.6
18日 (火)	①ご飯 ②おでん (●がんもどき) ③ひじきとツナの炒り煮(◇ツナ) ④フロッコリー ⑤黒糖ビーンズ ⑥牛乳	②ちくわ 【小麦 大豆】 ●豆腐 ◇まぐろ ⑤大豆	③ひじき ⑥牛乳	②●にんじん ④フロッコリー	②だいこん	①ご飯 ●でん粉 ③砂糖 ⑤黒砂糖	●油 ③ごま ◇米油	741 29.0 ②こんにゃく
19日 (水)	①麦ご飯 ②煮鯖 ③お浸し ④さつま汁 ⑤牛乳	②さば ④みそ	⑤牛乳	③ほうれんそう ④にんじん ④ねぎ	②しょうが ③もやし ④えのきたけ はくさい	①ご飯 麦 ②砂糖 ④さつまいも		834 32.8
20日 (木)	①ご飯 ②筑前煮 ③白菜の煮浸し ④ごま昆布 ⑤牛乳	②鶏肉 厚揚げ	④昆布 【小麦 大豆】 寒天 ⑤牛乳	②いんげん ②③にんじん ③こまつな	②乾しいたけ だいこん ごぼう ③はくさい	①ご飯 ②④砂糖 ④水あめ	②油 ④ごま	740 26.2 ②こんにゃく
21日 (金) ① ふるさと給食の日 冬ランチ (選定主要)	①古代米ご飯 ②ポークメンチカツ ③かぶとツナの塩こうじ炒め(●ツナ) ④麦とろ麺汁(◇麦とろ麺) ⑤羽二重もち ⑥牛乳	②豚肉 ●まぐろ	⑥牛乳	③かぶの葉 ④きゅうり (にんじん) ④ねぎ	②キャベツ ②④たまねぎ ③かぶ ④まいたけ	①ご飯 古代米 ②パン粉 でん粉 ②⑤砂糖 ③塩こうじ ◇小麦粉 大麦粉 山芋粉 ⑤もち米 水あめ	②ラード ②③油 ●米油	789 23.3
21日 (金) ②	①古代米ご飯 ②ぶりミンチカレーフライ ③かぶとツナの塩こうじ炒め(●ツナ) ④麦とろ麺汁(◇麦とろ麺) ⑤羽二重もち ⑥牛乳	②ぶり しいら ●まぐろ	⑥牛乳	③かぶの葉 ④きゅうり (にんじん) ④ねぎ	③かぶ ④たまねぎ まいたけ	①ご飯 古代米 ②パン粉 でん粉 ③塩こうじ ◇小麦粉 大麦粉 山芋粉 ⑤もち米 砂糖 水あめ	②③油 ●米油	784 26.2

※ □ はその他の食べ物です。【 】 は、アレルギーです。

※ 練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。

※ ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

日曜日	献立名	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質(g) 【その他の食べ物】
		1群 (主にたんぱく質)	2群 (主に無機質)	3群 (主にビタミンA)	4群 (主にビタミンC)	5群 (主に炭水化物)	6群 (主に脂質)	
24日 (月)	①コッパン ②しいらのマリアナソースからめ ③冬野菜のスープ煮 ④キャベツと小松菜のソテー ⑤牛乳	②しいら ③鶏肉 ④ベーコン	⑤牛乳	③④にんじん ④こまつな	③はくさい だいこん ④キャベツ	①パン【乳】 ②砂糖 でん粉 ③じゃがいも	②④油	790 38.3
25日 (火)	ソフト麺和風カレーソースかけ 【①ソフト麺 ②和風カレーソース】 ③ジャーマンポテト ④りんご ⑤牛乳	②豚肉 油揚げ ③ベーコン	⑤牛乳	②にんじん	②しょうが にんにく ③たまねぎ ③とうもろこし ④りんご ②ねぎ	①ソフト麺 ③じゃがいも	②カレールー 【小麦 りんご】 ②③油	849 31.6
26日 (水)	①ご飯 ②ハンバーグのおろしソースかけ (●ハンバーグ) ③キャベツのボン酢炒め ④コーンスープ ⑤みかん ⑥牛乳	●鶏肉 豚肉 ④ベーコン	⑥牛乳	③④にんじん ④パセリ	●④たまねぎ ②だいこん ③キャベツ ④とうもろこし ひらたけ ⑤みかん	①ご飯 ●パン粉 ②●砂糖 でん粉 ④じゃがいも	③油	864 29.2
27日 (木) <small>天神講に ちなんだ給食</small>	①麦ご飯 ②かれいのフライ ③切干しだいこんの含め煮 ④豚汁 ⑤牛乳	②かれい【大豆】 ③さつまあげ 【小麦 大豆】 ④豚肉 みそ	⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	③切干しだいこん ④ごぼう はくさい しょうが ④ねぎ	①ご飯 麦 ②パン粉 小麦粉 でん粉 ③砂糖 ④さといも	②油	827 31.4
28日 (金)	油揚げのそぼろ丼 【①麦ご飯 ②そぼろ丼の具】 ③青菜と茎わかめの炒め物 ④すまし汁 ⑤牛乳	②鶏肉 みそ 油揚げ	③茎わかめ ⑤牛乳	③こまつな ③④にんじん	②しょうが ②④たまねぎ ④えのきたけ	①ご飯 麦 ②砂糖 ④ふ	②油 ③ごま油	795 29.2
31日 (月)	①コッパン ②大豆とじゃがいものミートソース煮 ③もやしと野菜のサラダ (●青じそドレッシング) ④炒り煮干し ⑤牛乳	②大豆 豚肉	④煮干し ⑤牛乳	②トマトピューレー ②③にんじん ③越前水菜	②たまねぎ ③もやし	①パン【乳】 ②じゃがいも	②油 ハヤシルウ 【小麦 ごま】 ●青じそドレッシング 【小麦 大豆】	798 33.7

※ はその他の食べ物です。【 】は、アレルギーです。

※ 練り製品には、調味料の中に鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。

※ 給食の『油』は、菜種油を使用しています。

※ ソフト麺工場では、そばを含む食品を製造しています。

◎ドレッシング、調味料等の成分

14日 (金)	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 カツオエキス【鯖】 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 米発酵調味料 食塩 醸造酢
	トウバンジャン	唐辛子 食塩 そらまめ 米こうじ 乾燥唐辛子 酒粕 酸化防止剤
31日 (月)	青じそドレッシング	糖類(砂糖・水あめ) しょうゆ 醸造酢 たん白加水分解物【大豆】 還元水あめ 発酵調味料 酵母エキスパウダー レモン果汁 かつお節エキス 魚醤 青じそ 香料 酸味料 増粘剤 香辛料抽出物

◎今月の主な平均栄養価

エネルギー	たん白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
799Kcal	30.0g	20.7g	119.7g	2.7g

◎福井県の食材を使っています。

今月は・・・米(いちほまれ) 麦 古代米 大豆 納豆 ポークメンチカツ ぶりミンチカレーフライ
麦とろ麺 塩こうじ しいら 羽二重餅 です。

