

令和4年 1月分献立表

こんげつ きゅうしよく
今月の給食めあて
きゅうしよくを ひとびと た もの かんじや
給食を支える人々や食べ物に感謝しよう

ためしまるがっこうきゅうしよくきょうどうちやう
田主丸学校給食共同調理場

ぎやうくひようご
給食標語 令和2年度 佳作
～食べてると 農家の人の 顔うかぶ～
く る め し り つ な が と い し し ょ う が っ こ う 湯川 玲愛さん

まいにち た きゅうしよく、ひとびと かんが
毎日食べる給食には、どんな人々が関わって下さっているのでしょうか？
た もの の ちから
食べ物が出るまでや食べ物“力”について考えてみましょう。

日付 曜日	献立名	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー(kcal)
		主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		たんぱく質(g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	脂質(g)
12 (水)	ふゆやさいのカレー(むぎごはん) フルーツミックス	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん	かぶ★ れんこん にんにく たまねぎ みかん バイン もも りんご	じゃがいも こめ★ まるむぎ こむぎこ	あぶら マーガリン	652 17.4 17.5
13 (木)	ごはん ほっかいラーメン はくさいのおかかあえ	ふたにく ほたてかいばしら こめみそ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ★	キャベツ★ もやし コーン はくさい★	こめ★ ちゃんぽんめん	ごまあぶら ごま あぶら バター	585 24.4 14.6
14 (金)	ごはん さわらのさいきょうやき こうはくなます ぞうじ【しょうがつりょうり】	さわら こめみそ とりにく すりめ	ぎゅうにゅう やさいこんぶ	にんじん こまつな★	しょうが かぶ★ ほししいたけ はくさい★ だいこん★	こめ★ さとう さいも		615 29.3 17.3
17 (月)	むぎごはん トンカツ トンカツソース ゆでやさい みそしる	ローストンカツ こめみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ★	キャベツ★ だいこん★ えのきたけ たまねぎ	こめ★ まるむぎ	あぶら	613 21.4 18.6
18 (火)	こめパン かぶのシチュー くるめさんサラダ りんご【じばさんのひ】	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	パセリ★ にんじん ちんげんさい★ みずな★	かぶ★ たまねぎ きゅうり★ りんご	こめパン★ じゃがいも こむぎこ さとう	あぶら マーガリン オーブオイル	642 26.1 24.2
19 (水)	ごはん がめに ゆずあえ ふくおかけんさんいちごゼリー 【ふくおかけんのりょうり】	とりにく	ぎゅうにゅう やさいこんぶ	にんじん こまつな★	こんにやく ほししいたけ たけのこ れんこん ごぼう だいこん★ ゆずかじゅう	こめ★ さいも さとう いちごゼリー	あぶら	614 20.5 14.9
20 (木)	ごはん さばのみそに おひたし むらくもじる 【わしよくのひ】	さば こめみそ かつおぶし たまご★ とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ちんげんさい★ にんじん ねぎ★	しょうが はくさい★ えのきたけ	こめ★ さとう でんぶん		702 29.2 28.5
21 (金)	ごはん さいもとあつあげのそぼろに のりあえ みかん	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう もみのり	いんげん にんじん ほうれんそう★	しょうが こんにやく えのきたけ みかん	こめ★ さとう さいも	ごまあぶら	622 22.8 17.1
24 (月)	ごはん さけのおやき たかないため すいとん 【きゅうしよくねんび】	さけ かつおぶし ふたにく	ぎゅうにゅう ちりめん	たかなづけ にんじん ねぎ★	だいこん★ ごぼう	こめ★ すいとん	ごま ごまあぶら あぶら	611 26.7 19.7
25 (火)	キャロットパン ひじきスパゲティ ひきわりだいずサラダ【てらいこんだて】	ベーコン あぶらあげ ひきわりだいず	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう★ にんじん	しめじ えのきたけ にんにく たまねぎ キャベツ★ きゅうり★ コーン	キャロットパン スパゲティ さとう	あぶら	629 21.9 25.3
26 (水)	ふたどん(ごはん) ゆでやさいのドレッシングあえ みかん【あさごはんのひ】	ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ★ ブロッコリー★	こんにやく たまねぎ キャベツ★ みかん	こめ★ さとう でんぶん	あぶら ドレッシング	600 22.7 17.2
27 (木)	ごはん マーボー豆腐 もやしのナムル	あかみそ こめみそ ふたにく とうふ ひきわりだいず	ぎゅうにゅう	にら★ にんじん ほうれんそう★	ほししいたけ にんにく しょうが たまねぎ もやし	こめ★ でんぶん さとう	ごまあぶら ごま あぶら	607 24.3 17.2
28 (金)	ごはん きびなごのかりかりフライ れんこんサラダ じゃがいものみそしる【かみかみこんだて】	こめみそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう きびなごフライ わかめ	こまつな★ ねぎ★ にんじん	コーン れんこん えのきたけ たまねぎ	こめ★ じゃがいも	あぶら ノンエッグハーフ ごま	650 20.1 19.4
31 (月)	むぎごはん ちくさやき ごぼうサラダ ごもくスープ	ちくさやき ツナ ふたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ちんげんさい★	ごぼう れんこん たけのこ きくらげ たまねぎ しょうが	こめ★ まるむぎ	ねりごま ノンエッグハーフ	585 20.6 18.4

ぎゅうにゅう ほん、まいにち
※牛乳200cc1本が毎日つきます。※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

じるし じばさんぶつ
★印は地場産物です。

朝ご飯でパワーアップ！！



こんげつ かんたん あさごはん、しょうかい
今月は、簡単にできる朝ご飯を紹介します。

じかんがないあさ、どんぶりはいかがでしょうか。食欲が無い日でも、ご飯と具と一緒にいるので、
食べやすいです。また、今月の朝ご飯の日の給食に登場する「豚丼」のように、豚肉だけでなく、野菜を
とり入れることで、一品でいろいろな食べ物を食べる事が出来ます。

ご飯と具と一緒にのお皿に盛り付けるので、使う食器も少なく、後片付けが簡単などころもポイントです。
準備や後片付けが簡単な丼もので、朝ごはんを手早く食べられるようにしましょう。

ぐ ないよう くふう さいじょうまんてん あさごはん た い
具の内容を工夫して、栄養満点の朝ご飯を食べ、さらにパワーアップできると良いですね。

ゆーちやうぶ く る め し こ う し き
Youtubeの久米市公式チャンネルでは、
あさごはん こうかいちゆう
朝ご飯のレシピを公開中！
ぜひ、ご覧下さい。

