



2014年

きゅう しょく こん だて よ てい ひょ
1 月 分 給 食 献 立 予 定 表



1月20日～ 24日は、
学校給食週間です。

栃木市都賀学校給食センター

(中学校)

| 日 付 | こ ん だ て め い | | | カロリー (kcal) タンパク(g) | お も な ざ い り よ う | | |
|--------|------------------------------|----|--|---------------------------|---|--|--|
| | 主食 | 牛乳 | おかず | | 血 や に く に な る | 体 の 調 子 を と の え る | 力 や 熱 の も と に な る |
| 8 (水) | アップルパン | | ナポリタン ゆで野菜サラダ 白菜スープ チョコプリン | 770 28 | とり肉 牛乳 ハム | ブロッコリー カリフラワー にんじん はくさい たけのこ ほうれんそう たまねぎ マッシュルーム トマト | パン ココア チョコレート スパゲティ オリーブオイル さとう マヨネーズ風調味料 |
| 9 (木) | ごはん | | 焼き鳥風煮 こんぶ漬け とうふとわかめのみそ汁 | 862 36.4 | 牛乳 とり肉 とうふ 油揚げ わかめ みそ こんぶ | しょうが キャベツ ねぎ にんじん たまねぎ | こめ でん粉 サラダ油 さとう |
| 10 (金) | ふるさとメニュー (大平産黒豆) ごはん | | さけのたらこマヨネーズ焼き 黒豆煮 お雑煮 | 877 39.2 | 牛乳 さけ たらこ 黒豆 とり肉 | コーン にんじん こまつな グリンピース だいこん しいたけ ねぎ | こめ マヨネーズ 砂糖 トック |
| 14 (火) | ごはん | | セルフ豚丼の具 海草サラダ みそ汁 | 777 33.1 | 牛乳 ぶた肉 油揚げ くきわかめ みそ | こまつな たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ コーン しょうが だいこん | こめ サラダ油 ごま さとう でん粉 ドレッシング |
| 15 (水) | フルーツクリー ム サンド | | 野菜ソテー ポークビーンズ | 810 26.9 | クリーム 牛乳 ウインナー ぶた肉 大豆 チーズ | たまねぎ いちご パイン ピーマン グリンピース にんじん | 食パン さとう じゃがいも サラダ油 |
| 16 (木) | ごはん | | ホッケの焼き魚 ひじきの炒り煮 豚汁 ミルメークコーヒー | 777 32.1 | とうふ 油揚げ 牛乳 ひじき とり肉 さつまあげ ぶた肉 枝豆 ほっけ みそ | にんじん ねぎ ごぼう | こめ さとう じゃがいも サラダ油 |
| 17 (金) | ごはん | | マーボー豆腐 揚げギョウザ (3コ) ナムル | 844 32.5 | 牛乳 とうふ ぶた肉 みそ | たまねぎ にんじん にら きゃべつ ほうれんそう もやし しょうが | こめ さとう ごま油 でん粉 小麦粉 サラダ油 |
| 20 (月) | 【給食週間】 ふるさとメニュー ごはん | | 鶏肉と野菜のオーロラ風味 えび大根 白菜のみそ汁 | 875 37.8 | 牛乳 とり肉 桜えび みそ 油あげ とうふ | しょうが たけのこ ピーマン はくさい にんじん たまねぎ だいこん にら | でん粉 サラダ油 さとう こめ |
| 21 (火) | 【給食週間】 赤津小リクエスト ハヤシライス | | 都賀産いもフライ (3コ) いろどりおひたし アセロラゼリー | 948 26.9 | 牛乳 ぶた肉 脱脂粉乳 ハム | たまねぎ コーン ほうれんそう にんじん はくさい | こめ パン粉 じゃがいも ごま さとう サラダ油 |
| 22 (水) | 【給食週間】 ふるさとメニュー 黒食パン | | 都賀町のグラタン ゆで野菜サラダ 野菜スープ とちまるマフィン | 848 36.1 | 牛乳 とり肉 豆乳 脱脂粉乳 チーズ ベーコン | たまねぎ ブロッコリー カリフラワー ほうれんそう にんじん コーン もやし キャベツ | 食パン サラダ油 マカロニ マーガリン 小麦粉 パン粉 ドレッシング 米粉 |
| 23 (木) | 【給食週間】 赤津小リクエスト ごはん | | 豆腐ハンバーグきのこソース わかめと大根のサラダ オレンジゼリー チンゲン菜と卵のスープ | 811 30.1 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 わかめ ベーコン たまご とうふ | たまねぎ しめじ だいこん きゅうり チンゲン菜 | さとう こめ サラダ油 でん粉 ドレッシング パン粉 |
| 24 (金) | 【給食週間】 赤津小リクエスト 麦ごはん | | カレーライス とんかつ ゆで野菜サラダ りんごゼリー | 928 29.9 | ぶた肉 脱脂粉乳 牛乳 | ブロッコリー しょうが たまねぎ にんじん りんご キャベツ にんにく コーン | こめ むぎ さとう じゃがいも サラダ油 パン粉 ドレッシング でん粉 |
| 27 (月) | ごはん | | セルフ海鮮中華丼の具 シュウマイ (3コ) 中華あえ | 791 30.1 | ぶた肉 えび いか とり肉 牛乳 | ねぎ たけのこ チンゲン菜 ほうれんそう しょうが もやし にんじん | こめ サラダ油 ごま油 でん粉 ごま さとう 小麦粉 |
| 28 (火) | ごはん | | 納豆 肉じゃが 大根のみそ汁 | 842 31.4 | 牛乳 なつとう ぶた肉 枝豆 油揚げ わかめ みそ | にんじん だいこん たまねぎ | じゃがいも サラダ油 さとう こめ |
| 29 (水) | 食パン チョコクリーム | | 手づくり肉だんごスープ オムレツ ほうれん草のレモンあえ | 711 37.6 | 牛乳 ぶた肉 とり肉 たまご | ねぎ にんじん ほうれんそう レモン しょうが チンゲン菜 コーン | チョコレート さとう サラダ油 パン粉 はるさめ でん粉 食パン |
| 30 (木) | 五目ご飯 | | ぶたにくのみぞれ煮 おひたし じゃがいものみそ汁 | 778 33.7 | 牛乳 ぶた肉 油揚げ わかめ みそ かつおぶし | しょうが ほうれんそう はくさい ごぼう たまねぎ たけのこ しいたけ | こめ でん粉 さとう じゃがいも サラダ油 |
| 31 (金) | ごはん | | セルフ三色丼の具 (鶏そぼろ・いり卵・ごまあえ) うすくず汁 | 861 38.2 | 牛乳 とり肉 たまご かまぼこ とうふ | ほうれんそう にんじん えのき ねぎ | こめ サラダ油 さとう ごま でん粉 |

【学校給食週間】

「学校給食週間」とは、戦後、学校給食が再開されたことを記念する日は12月24日ですが、冬休みになるため1月24日を「給食記念日」とし、その近くの1週間を学校給食週間とし、給食にたずさわる人たちに感謝の気持ちをあらわしたり、毎日、給食を食べられることに感謝する週になりました。

今年は、1月20日(月)から24日(金)が学校給食週間です。給食は多くの人の力によって食べることができます。給食にたずさわるたくさんの方々の苦勞を知り、感謝の気持ちを持ちたいですね。

★材料に下線のついていものは、都賀町でとれた地場産物を使用する予定です。

なお、献立や材料は都合により変更になることがあります。

今月は、都賀町でとれた こめ・ねぎ・だいこん・はくさい・キャベツ・小松菜・ほうれんそう・にら・にんじん・もやし・みそを使う予定です。

