2023年度　1月　給食予定献立表

〈小・中学校〉

多気町学校給食センター

日付		献立名	体をつくる食品 魚・肉・卵・豆・豆製品	体をつくる食品 牛乳・小魚・海藻	体の調子をととのえる食品 緑黄色野菜	体の調子をととのえる食品 その他の野菜・果物	エネルギーのもとになる食品 こく類・いも類・さとう	エネルギーのもとになる食品 油脂	エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 小学校(中学年)	中学校
★お正月献立：おせち料理、七草かゆにちなんだ献立です。それぞれの料理に意味があり、思いが込められた料理です。										
10	水	**なめし** ぎゅうにゅう **くろまめいりたつくり** **こうはくなます　ちくぜんに**	くろまめ とりにく	ぎゅうにゅう たつくり	だいこんば にんじん	だいこん　ごぼう れんこん　ほししいたけ	こめ　むぎ　さとう かたくりこ　さといも こんにゃく	あぶら	613 kcal 27.8 g 17.9 g	776 kcal 33.9 g 20.8 g
★11日は鏡開き。鏡もちにやどった神様のパワーをいただいて、1年元気に過ごせますよう願います。ぜんざいにもち米で作った白玉団子を入れます。										
11	木	ちゅうかおこわ　ぎゅうにゅう ごしきあえ　**しらたまぜんざい**	ぶたにく　ハム	ぎゅうにゅう	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	しょうが　ほししいたけ たけのこ　もやし とうもろこし	こめ　むぎ　もちごめ さとう　あずき しらたまだんご		635 kcal 21.7 g 15.6 g	812 kcal 26.4 g 17.8 g
12	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき　こふきいも あつあげとだいこんのにもの	さけ　あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	だいこん	こめ　むぎ　さとう じゃがいも		580 kcal 28.6 g 17.4 g	734 kcal 34.3 g 19.7 g
15	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう ししゃもフライ　こまつなのあえもの こんぶとこうやどうふのふくめに	ししゃもフライ こうやどうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	こまつな　にんじん	もやし　たけのこ	こめ　むぎ　さとう	あぶら	578 kcal 20.9 g 19.0 g	711 kcal 24.0 g 21.3 g
16	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう じゃがいものそぼろに　れんこんサラダ ☆こくとうむしパン	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ　しょうが れんこん　きゅうり	こめ　むぎ　さとう　こめこ じゃがいも　かたくりこ しらたき　ケーキミックス	あぶら マヨネーズ	669 kcal 18.7 g 17.5 g	768 kcal 21.3 g 19.7 g
17	水	きんぴらどん　ぎゅうにゅう ほうれんそうのおひたし　いもに	ぶたにく　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう　たまねぎ もやし　ごぼう　だいこん はくさい　しろねぎ	こめ　むぎ　さとう さといも　こんにゃく かたくりこ	あぶら	608 kcal 23.1 g 19.4 g	768 kcal 28.0 g 22.4 g
18	木	せぎりコッペパン　ぎゅうにゅう ☆ぐだくさんやきそば　ふゆやさいスープ フルーツなまクリームあえ	ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう あおのり ホイップクリーム	ピーマン　にんじん ブロッコリー	もやし　たまねぎ れんこん　はくさい だいこん　もも　みかん	パン　ちゅうかめん		575 kcal 24.1 g 21.3 g	733 kcal 30.3 g 25.3 g
19	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう さばのみそに　だいこんきんぴら はくさいのこんぶあえ	さば　みそ さつまあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	にんじん	しょうが　はくさい キャベツ　ごぼう	こめ　むぎ　さとう こんにゃく だいこん	あぶら	610 kcal 21.0 g 19.1 g	768 kcal 25.1 g 21.9 g
22	月	むぎごはん　ぎゅうにゅう とりにくのてりやき　ひじきいために チンゲンサイのごまあえ	とりにく　だいず さつまあげ　あげ	ぎゅうにゅう ひじき	チンゲンサイ にんじん	もやし　ごぼう たけのこ	こめ　むぎ　さとう	ごま あぶら	602 kcal 27.1 g 21.5 g	770 kcal 33.7 g 26.0 g
給食センターに職業体験にやってきた多気中学校2年生が考えた献立です。地元の旬の食材や、中学3年生のリクエストメニューを取り入れた献立になりました。										
23	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう みえけんさんぶりだいこん　☆ワインゼリー だいずとやさいのわふうあえ	ぶり　だいず	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	だいこん　しょうが きゅうり　キャベツ	こめ　むぎ　さとう かたくりこ　ゼリー	あぶら ドレッシング	648 kcal 24.2 g 21.1 g	808 kcal 29.1 g 24.6 g
☆24日～30日は、全国学校給食週間です。給食の意義や役割について改めて考えてみよう。										
★北海道森町より「ホタテ」を提供していただきます。料理も名前も、リクエストによって決まりました！北海道の米(ななつぼし)・たまねぎ・じゃがいも・とうもろこしも使った献立です！										
24	水	**ななつぼしごはん**（小）とナン（小）　ぎゅうにゅう **北海道からの贈り物：ホタテゴロゴロカレー** 北海道産ポテトのサラダ	ほたて	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく　エリンギ たまねぎ　とうもろこし	こめ　むぎ　ナン じゃがいも	あぶら マヨネーズ カレールゥ	657 kcal 26.2 g 19.8 g	787 kcal 30.2 g 22.7 g
じばさんメニュー：「うおすけ」より多気町で昔から伝わる鮎の甘露煮を届けてもらいます。頭からしっぽまでやわらかくなるまでじっくり調理されています。										
25	木	むぎごはん　ぎゅうにゅう **あゆのかんろに**　キャベツのあおなあえ とうにゅうじる	あゆのかんろに とうふ　あげ　みそ ぶたにく　とうにゅう	ぎゅうにゅう	あおな　にんじん	キャベツ　ごぼう はくさい	こめ　むぎ		550 kcal 27.4 g 16.3 g	682 kcal 30.7 g 17.9 g
26	金	むぎごはん　ぎゅうにゅう **たきキャベツのホイコーロー** **いせしまわかめスープ　おからドーナツ**	ぶたにく　みそ おから	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン　にんじん	キャベツ　たけのこ もやし　えのき しろねぎ	こめ　むぎ　さとう ケーキミックス	ごまあぶら あぶら	600 kcal 22.1 g 19.1 g	759 kcal 27.2 g 22.1 g
29	月	**まつさかうしいりビビンバ**　ぎゅうにゅう スープぎょうざ	ぎゅうにく スープギョウザ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん　にら	しょうが　にんにく もやし　だいこん えのき	こめ　むぎ　さとう	ごまあぶら	593 kcal 21.6 g 23.1 g	756 kcal 26.4 g 27.1 g
30	火	むぎごはん　ぎゅうにゅう あじのマスタードソース はくさいのしそあえ　**たきいっぱいみそしる**	あじ　とうふ あげ　みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	はくさい　だいこん しろねぎ	こめ　むぎ　さとう かたくりこ　さつまいも	あぶら マヨネーズ	596 kcal 25.7 g 22.3 g	754 kcal 30.6 g 25.7 g
★100年フードに選ばれた「伊勢いもとろろ」を使った新メニューです。多気町の特産物の伊勢いもとろろはねばりが強いのが特徴です。										
31	水	わかめごはん　ぎゅうにゅう **いせいもとろろみそグラタン** やさいのスープに　たきみかん	ぶたにく　みそ とうにゅう にくだんご	ぎゅうにゅう チーズ	チンゲンサイ にんじん	にんにく　たまねぎ だいこん　はくさい みかん	こめ　むぎ じゃがいも　いせいも	あぶら	600 kcal 23.8 g 19.5 g	755 kcal 28.8 g 22.5 g

1がつのもくひょう

感謝して食べよう

今月の平均栄養価	エネルギー(Kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
小学校(中学年)	607	24.0	19.4
中学校	759	28.8	22.3

都合により変更する場合があります。

★1月使用予定の三重県・多気町の地場産物★

米・牛乳・豚肉・鶏肉・松阪牛・豆ふ・あげ・みそ・大豆・おから・もち米・こめこ・ひじき・わかめ・干ししいたけ・ぶり・伊勢いも
さといも・キャベツ・こまつな・白ねぎ・ねぎ・はくさい・ほうれんそう・だいこん・にんじん・みかん・ゆず・エリンギ・さつまいも