

令和4年1月分献立表



吉見町学校給食センター

目標 感謝の心をもって食べよう

日	曜	スプ リ ン	こんだてめい 主食 飲み物 おかず	アレルギー物質 (7大アレルギー) 小麦、卵、乳、落花生 そば、えび、かに ○付はコンタミネーション	食品のしゅるい			えいようりょう						
					血や肉になるもの (赤色)	体の調子を ととのえるもの (緑色)	かや体温となるもの (黄色)	小 中	小 中 たんぱく質 (g)					
12	水	箸	ごはん 牛乳 そうじ えびカツ レンコンのきんぴら	小麦 乳 小麦 小麦 小麦 小麦	牛乳 えびカツ	とりにく さつまあげ	にんじん ごぼう こまつな しらたき	ぶなしめじ ねぎ レンコン えだまめ	ごはん あぶら さとう	もち パンこ ごまあぶら	685	24.5		
13	木	箸	ソフトめん 牛乳 わふうじる ちくさたまご みずなのサラダ *ボンデドーナツ	小麦 乳 小麦 卵 小麦 小麦	小麦 卵 小麦 卵 小麦	小麦 卵 小麦 卵 小麦	牛乳 あぶらあげ こんにゃく	ぶたにく なると ちくさたまご	にんじん ねぎ もやし キャベツ	ほししいたけ ほうれんそう みずな	ソフトめん ドレッシング ドーナツ	さとう	729	26.3
14	金	箸	ごはん 牛乳 チンゲンサイのスープ *ぶたにくのしょうがやき ひじきのり	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 とうふ ひじきのり	とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ ねぎ	チンゲンサイ ほししいたけ	ごはん さとう	あぶら	626	27.0
17	月	箸	ごはん 牛乳 はくさいのみそしる *ポテトコロッケ (ソース) きりほしだいこんのもの	小麦 乳 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦	牛乳 みそ	あぶらあげ ぶたにく	にんじん はくさい ほししいたけ	もやし きりほしだいこん えだまめ	ごはん あぶら	ポテトコロッケ さとう	708	23.5
18	火	箸	ごはん 牛乳 マーボーだいこん ポークシューマイ いよかん	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 みそ	ぶたにく シューマイのく	だいこん ねぎ ほししいたけ いよかん	にんじん たけのこ にら	ごはん ごまあぶら シューマイのかわ	さとう でんぷん	666	22.8
19	水	箸	ごはん 牛乳 *とんじる とうふハンバーグ ほうれんそうとコーンのソテー	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 とうふ とうふハンバーグ	ぶたにく みそ	ねぎ だいこん こんにゃく ほうれんそう	にんじん ごぼう とうもろこし キャベツ	ごはん さとう あぶら	さといも バター	652	22.8
20	木	箸	ちゅうかめん 牛乳 わかめラーメン わかさぎフライ だいずもやしのナムル	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 わかめ わかさぎ	ぶたにく なると	にんじん ねぎ だいずもやし	もやし ほうれんそう	ちゅうかめん さとう ごまあぶら	あぶら ごま	609	25.4
21	金	箸	むぎごはん ☆にゅうさんきんいりょう *カレー *チキンナゲット カラフルサラダ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	にゅうさんきんいりょう ぶたにく 牛乳 チキンナゲット	とりにく とりレバー チーズ	たまねぎ トマト とうもろこし	にんじん キャベツ きゅうり	むぎごはん カレールー ドレッシング	じゃがいも あぶら	737	24.4
24	月	箸	ごはん 牛乳 すいとん サケのなかおちフライ のらぼうなのおひたし	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 さけ	ぶたにく	にんじん ごぼう のらぼうな もやし	ぶなしめじ ねぎ こまつな	ごはん あぶら	すいとん	682	24.5
25	火	箸	こどもパン 牛乳 *クリームシチュー ケチャップにくだんご *フルーツポンチ (よしみいちごり)	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 なまクリーム	とりにく にくだんご	にんじん たまねぎ もも ようなし	たまねぎ とうもろこし りんご いちご	こどもパン あぶら バター	じゃがいも ホワイトルー ナタデココ	658	22.7
26	水	箸	ごはん 牛乳 ごじる こざかなカマボコ ブロッコリーのソテー	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ カマボコ	だいず みそ	ねぎ はくさい ブロッコリー えだまめ	にんじん キャベツ とうもろこし	ごはん あぶら	じゃがいも	642	25.3
27	木	箸	じごなうどん 牛乳 けんちんうどんじる あんまん ほうれんそうのごまあえ	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 あぶらあげ	とうふ	ごぼう だいこん ねぎ ほうれんそう	にんじん こんにゃく キャベツ もやし	じごなうどん あぶら さとう	さといも あんまん ごま	670	22.8
28	金	箸	ごはん 牛乳 だいこんとさといものそぼろに *あつやきたまご *こめこのリンゴタルト	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 さつまあげ	ぶたにく あつやきたまご	にんじん こんにゃく	だいこん	ごはん さといも でんぷん	あぶら さとう こめこのタルト	741	27.0
31	月	箸	ごはん 牛乳 *キムチじる *ユーリンチー ひがしまつやまふうやきとりどんのく	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	小麦 乳 小麦 小麦 小麦	牛乳 とりにく みそ	とうふ ぶたにく	にんじん キムチ ねぎ アツルソース	だいこん はくさい キャベツ	ごはん あぶら ごまあぶら	じゃがいも さとう	693	30.8
材料入荷の都合により献立を変更することがあります。					実施回数	小 14回 中 14回	平均栄養量	678	25.0					
()の中は、つけるもの、または、かけるものです。太字は吉見産の食材を使用しています。					摂取基準		650	20~32						
*印の献立は、吉見中3年生のリクエストです。							830	26~42						
☆印のついているものは給食センターで容器を回収します。														

あけましておめでとございます

この1年も給食センター職員一同、子どもたちの健やかな成長を願いつつ、安心・安全な給食そして楽しい給食時間をすごせるような給食が届けられるよう努めてまいります。
3学期も、室内の換気、手指の消毒、食事時の会話等に注意しながら、「新しい生活様式」の継続をお願いいたします。



*生活リズムを整えてウィルスに負けない体をつくりましょう！



手洗い・うがい

食事前のうがい・トイレ後のうがい忘れずに

栄養バランスのよい食卓

野菜もしっかり食べよう

十分な休息

早寝・早起きを心がけよう

適度な運動

外で元気に体を動かそう