



献立予定表



御所浦学校給食センター

日	曜	献立名			赤		緑		黄		栄養価 エネルギー kcal 蛋白質 g	ひとくちメモ
		主食	牛乳	おかず	体を作るものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのもとになる			
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実		
8	木	ご飯		ミートハンバーグの デミグラスソース ブロッコリーサラダ みそ汁	豚肉 鶏肉 米みそ 豆腐	スキムミルク わかめ 牛乳	ブロッコリー 人参 ねぎ	玉ねぎ きゃべつ きゅうり しめじ	米 強化米 じゃが芋 砂糖	ごま 油	818 26.3	学校給食について知ろう 1月は、 [全国学校給食週間] があります。 給食週間の1週間は全国各地の学校でさまざまな取組がされています。学校給食も家庭での食事も自然の恩恵のうえに成り立つものであり、多くの人の苦労や努力によって支えられているものです。この機会にあらためて食べ物の大切さや食事に関わる人の思いについて考えてみましょう。
9	金	テキンカレー		ツナとわかめのサラダ 福神漬	鶏肉 ツナ	スキムミルク わかめ 牛乳	人参	にんにく 生姜 玉ねぎ 枝豆 しめじ りんご きゃべつ 福神漬	米 強化米 じゃが芋	油	831 24.4	
12	月			成人の日								
13	火	大根めし		天草産白身魚の みそマヨネーズ焼き のっぺい汁	鶏肉 豆腐 天草産魚 みそ	牛乳	大根菜 人参 ねぎ パセリ	大根 玉ねぎ ごぼう しいたけ	米 強化米 里芋 片栗粉 砂糖	ごま油 白ごま ノンエッグマヨ	760 30.5	 全国学校給食週間 学校給食のはじまり 明治22(1889)年、山形県鶴岡町(現・鶴岡市)の小学校で、家が貧しくてお弁当を持ってこれない子どもたちのために食事を出したのが日本での学校給食のはじまりです。その後、戦争による食料不足で一時中断されてしまったものの、戦後、外国からの援助物資で再開することができました。
14	水	ミルクパン		白玉あずき コールスローサラダ うずらの卵入り春雨スープ	豚肉 うずらの卵 小豆	牛乳	人参 ねぎ きぬさや	白菜 玉ねぎ きくらげ しいたけ きゃべつ きゅうり	パン 白玉粉 砂糖 緑豆春雨	油 マヨネーズ	885 29.1	
15	木	ご飯		天草産プリフライ 三色なます 一食ノンエッグマヨネーズ じゃが豚キムチ	ブリ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 ニラ いんげん	にんにく 生姜 玉ねぎ たけのこ 大根 きゅうり	米 強化米 じゃが芋 砂糖 小麦粉 パン粉	白ごま ごま油 ノンエッグマヨ	915 29	
16	金	五目ぶかし		厚焼き卵 ピーナッツ和え いも煮	鶏肉 牛肉 卵	牛乳	人参 いんげん ねぎ	たけのこ しめじ しいたけ ごぼう 白菜 マイタケ 大根 きゃべつ きゅうり	米 もち米 強化米 里芋 砂糖	ピーナッツ	776 28.8	
19	月	ご飯		白ごまつくね きくらげのきんぴら みそ汁	油アゲ みそ 鶏肉 鶏レバー	わかめ 牛乳	人参 ねぎ いんげん	大根 玉ねぎ 白菜 きくらげ しいたけ	米 強化米 砂糖 パン粉	白ごま ごま油 油	690 21.5	 学校給食の役割 給食が始まった当初は、子どもたちへの栄養補給が主な目的でした。しかし現在は、栄養(フランスのとれた食事で子どもたちの心身の発達や健康の増進を目指すことはもちろんですが、社会性や協同の精神、自然環境の尊重、勤労を重んずる態度、食文化や社会のしくみについて学ぶ、教育活動の一環として行われています。
20	火	五福米ご飯		えごまふりかけ れんこんはさみ揚げ ゆかり和え けんちん汁	鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ 赤しそ	大根 ごぼう きゃべつ きゅうり	米 五福米 強化米 里芋 小麦粉	えごま 油	758 24.6	
21	水	コッペパン		くじらのメンチカツ オーロラサラダ カレーシチュー	くじら 鶏肉 豆腐	スキムミルク 牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ 枝豆 しめじ にんにく 生姜	パン じゃが芋 小麦粉 パン粉	油 マヨネーズ	744 27.2	
22	木	ご飯		のりかつおふりかけ 焼き肉 すいとん 御所浦産ポンカン	牛肉 豚肉 鶏肉 厚揚げ	のりかつお	人参 ねぎ ニラ ピーマン	大根 ごぼう しいたけ きゃべつ 玉ねぎ にんにく 生姜 もやし ポンカン	米 強化米 小麦粉 砂糖 里芋	白ごま ごま油	756 25.3	
23	金	セルフおにぎり		焼きのり 鮭の塩焼き マヨタク和え みそ汁	鮭 みそ	のり わかめ 牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しめじ きゃべつ きゅうり 大根漬	米 麦 強化米 じゃが芋	ノンエッグマヨ	684 28.2	
26	月	ハヤシライス		海藻サラダ 福神漬	豚肉 ツナ	スキムミルク 海藻 牛乳	人参 トマト	にんにく 生姜 枝豆 玉ねぎ しめじ たけのこ きゅうり きゃべつ 福神漬	米 麦 強化米 じゃが芋	油	774 23.2	
27	火	ご飯		ひじきシューマイ ごま和え マーボー豆腐	豚みんち 豆腐 大豆 みそ 鶏肉	ひじき 牛乳	人参 ねぎ	しいたけ きゃべつ にんにく 生姜 枝豆 玉ねぎ たけのこ きゅうり	米 強化米 砂糖 小麦粉 片栗粉	白ごま ごま油	755 27.5	
28	水	揚げパン		コロコロサラダ 煮込みうどん	鶏肉 ちくわ ツナ 大豆 きなこ	チーズ わかめ 牛乳	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ きゅうり	パン 砂糖 うどん類 じゃが芋	油 ノンエッグマヨ	807 27.5	
29	木	ご飯		鯛フライ ナムル 一食ノンエッグマヨネーズ 豚汁	豚肉 鯛 豆腐 みそ	牛乳	人参 ねぎ ほうれん草	生姜 白菜 ごぼう きゃべつ きゅうり	米 強化米 小麦粉 パン粉	油 ごま油 ノンエッグマヨ	799 27.4	
30	金	テキンライス		オムレツ フレンチサラダ アルファベットスープ	鶏肉 卵	スキムミルク 牛乳	人参 ブロッコリー	玉ねぎ 枝豆 きゃべつ きゅうり	米 強化米 じゃが芋 マカロニ 砂糖	マーガリン 油	814 28.5	

※献立は、物資の都合により変更することがあります。