



# 2020年1月学校給食献立表

旬の食材



給食回数 17回

早ね 早おき 朝ごはん しっかり食べてみんな元気!

東郷町給食センター

給食日	献立名	牛乳の量	赤の仲間 (血や肉や骨になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)	
			1群 肉・魚・大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類・種実類
七草メニューの日	ごはん 七草汁 おろしハンバーグ ごぼうサラダ	牛乳	鶏肉 型抜きかまぼこ 油揚げ ハンバーグ		ほうれんそう 小松菜 春菊	せり 大根 かぶ 大根 ゆず果汁 ごぼう きゅうり とうもろこし	ごはん でんぷん 砂糖	ごま 白練りごま
8 水								
9 木	麦ごはん 親子どんぶり いわしの梅煮 白菜の土佐和え	牛乳	鶏肉 かまぼこ 鶏卵 凍り豆腐 いわしの梅煮 かつお節		にんじん	たまねぎ しいたけ はくさい	麦ごはん 砂糖	
10 金	きしめん 五目あんかけ ちくわのカレー揚げ (小2中3個) 白玉ぜんざい	牛乳	鶏肉 油揚げ ちくわ あずき		にんじん	しいたけ はくさい たまねぎ たいのこ	きしめん でんぷん 小麦粉 でんぷん 白玉もち 砂糖	大豆油
14 火	☆りんごパン クリームシチュー ホキの香味フライ ☆バリバリ食べようサラダ (●パリ麺)	牛乳	鶏肉 ホキの香味フライ まぐろ油漬	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ しめじ きゅうり ゆず果汁	りんごパン じゃがいも ベシャメルソース 揚げ焼きそば 砂糖	大豆油 ごま油 ごま
15 水	ごはん 鉄火みそ 厚焼き卵のあんかけ ゆかりあえ	牛乳	豚肉 大豆 はんぺん 赤みそ 厚焼き卵		にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 きゅうり はくさい	ごはん 黒砂糖 でんぷん	大豆油
16 木	玄米ごはん 中華飯 揚げしゅうまい (小2中3個) 棒々鶏サラダ	牛乳	豚肉 えび いか しゅうまい ササミオイル漬		にんじん	たけのこ やし はくさい キャベツ なぎ もやし きゅうり	ロウカット玄米ごはん 砂糖 でんぷん 砂糖	大豆油 ごま油 大豆油 白練りごま
17 金	ごはん 肉じゃが ささみときゅうりの梅あえ みかん	牛乳	豚肉 ササミオイル漬		にんじん	こんにゃく たまねぎ もやし きゅうり きざみ梅 みかん	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖	
かみかみメニューの日	麦ごはん ハヤシライス ししゃもフライの変わりソース (小2中3尾) ツナの海藻サラダ	牛乳	豚肉 ししゃもフライ まぐろ油漬		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ	麦ごはん ハヤシルー デミグラスソース 砂糖 砂糖	大豆油 大豆油 オリーブ油
20 月								
21 火	ごはん 二色団子汁 照り焼きチキン こんぶ和え	牛乳	えびしんじょう いわし入りつみれ 鶏肉		にんじん	こんにゃく ごぼう たけのこ ねぎ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ りんご レモン果汁 もやし きゅうり	ごはん 砂糖	
22 水	☆きなこ揚げパン 炒めビーフン ☆シャキシャキ! オニオンハチミツマスタードサラダ △りんご (個包装)	牛乳	きな粉 豚肉 いか はんぺん チキンハム		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しょうが きゅうり たまねぎ りんご	小型ロール グラニュー糖 ビーフン 砂糖 はちみつ	大豆油 大豆油 ノンエッグマヨネーズ
23 木	ごはん 中華コーンスープ 肉団子の甘酢あん (小1中2個) 春雨サラダ	牛乳	鶏肉 豆腐 鶏卵 肉だんご チキンハム			たまねぎ とうもろこし ねぎ もやし	ごはん でんぷん でんぷん麺 砂糖	ごま油
にこにこ給食の日	玄米ごはん にこにこ米粉カレー 米粉のチキンカツ ひじきサラダ ココア牛乳のもと	豆乳	鶏肉 米粉のチキンカツ チキンハム 大豆	干ひじき	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご カリフラワー はくさい ほうれんそう	ロウカット玄米ごはん さといも カレー米粉ルー 米粉 でんぷん ココア牛乳の素	大豆油 大豆油 米ぬか油 オリーブ油
24 金								
27 月	わかめごはん みそ煮込みうどん いか天ぷら 切り干し大根のごま酢あえ	牛乳	鶏肉 油揚げ 赤みそ はんぺん いか天ぷら まぐろ油漬		にんじん 小松菜	はくさい たまねぎ えのきたけ しいたけ 切干だいこん きゅうり キャベツ レモン果汁	わかめごはん 砂糖 でんぷん 砂糖	大豆油 ごま
28 火	変わりかやくごはん 野菜入りはんぺんのしょうが焼き ☆シャキシャキれんこんサラダ ☆△東郷町産お米のタルト	牛乳	凍り豆腐 鶏肉 油揚げ 野菜入りはんぺん チキンハム		にんじん	切干だいこん しいたけ しめじ しょうが れんこん きゅうり とうもろこし	アルファ化米 アルファ化もち米 砂糖 砂糖 でんぷん 砂糖	大豆油 オリーブ油
29 水	玄米ごはん のっぺい汁 納豆あえ (●チーズ) 二色漬け 手巻きのみ	牛乳	鶏肉 油揚げ 納豆	チーズ	にんじん 小松菜 パセリ	大根 きゅうり たくあん	ロウカット玄米ごはん さといも でんぷん 砂糖	
応募献立の日	黒ロールパン 白菜とベーコンのスープ ☆キャベツ入りメンチカツ ナポリタン焼きそば 東郷町産ローゼルジャム	牛乳	ベーコン キャベツ入りメンチカツ ウインナー		にんじん パセリ	セロリ たまねぎ はくさい しめじ たまねぎ マッシュルーム キャベツ ローゼルジャム	黒ロールパン 焼きそば麺	大豆油 オリーブ油
30 木								
31 金	ごはん 豚汁 たけのこ入り茶わん蒸し ごま酢あえ	牛乳	豚肉 豆腐 赤みそ 白みそ たけのこ入り茶わん蒸し ササミオイル漬	わかめ	にんじん	こんにゃく ごぼう 大根 ねぎ きゅうり	ごはん 砂糖	ごま 米ぬか油

○印は、カルシウムを多く含む献立です。▲印は業者が配送・回収する食品です。△印は業者が配達する食品です。●印はクラス分けの食品です。(都合により献立内容がかわるときがあります。)  
◆印は乳アレルギーの代替食です。太字は東郷町産の食材です。また、網かけの食材は東郷町が公費負担をしています。(天候等により産地が変更する場合があります)

## 1月の献立について

8日 七草の日(7日)は1年の健康と豊作を願って春の七草をいただく風習があります。給食では「七草汁」をいただきます。

10日 昔から鏡開きの日(11日)は、お正月にお供えた鏡餅を割って、おしるこなどに入れていただきました。給食では「白玉ぜんざい」をいただきます。

14日 「バリバリ食べようサラダ」はサラダを配膳してから、トッピングとしてパリ麺をかけて食べましょう。

20日 かみかみメニューの日です。「ししゃもフライの変わりソース」をよく噛んで食べましょう。よく噛むことでお舌を強くし、歯並びをよくし、虫歯を予防します。

24日～30日 学校給食週間です。裏面には食育だより「いただきますーす」ものっていますので、ぜひご覧ください。

28日 愛知県産ののりの上に東郷町産のご飯と納豆や二色漬けをのせて手巻きにして食べましょう。

## 卒業生のリクエスト 給食が始まります

卒業を控えた中学3年生の皆さんから、「卒業までに食べた給食」を募り、今月から卒業式前日までにかけてリクエスト給食として実施していきます。リクエスト給食には☆マークがついています。お楽しみに!

## 応募献立レシピ

「ナポリタン焼きそば」(30日)  
東郷小学校6年 成田蒼生さん  
お値打ちな食材で野菜もいっぱいとれます。焼きそばを使うことで、めんをゆですずに済み、早く簡単にできます。

このレシピは、1月中にクックパッドにも掲載予定です。「東郷町 クックパッド」でぜひ検索してみてください。