



2021年	こんだてめい			牛乳	血や肉になる	熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー	タンパク質	脂質
1/8 (金)	ハヤシライス	ちくわのあえもの	アセロラミルク	○	豚肉 ちくわ わかめ	米 麦 油 ごま油 アセロラミルク ハヤシルウ	人参 玉ねぎ しめじ トマト きゅうり もやし きゃべつ グリンピース	634	19.3	19.8
1/12 (火)	まめパン	ぱんこやき	すいとんじる	○	鶏肉 ハム	まめパン バター 春雨 ごま油 小麦粉 ヤクルト パン粉	人参 きゅうり きゃべつ コーン 大根 小松菜 干しいたけ	652	26.6	17.9
1/13 (水)	チキンカレー	ハムサラダ	ヨーグルト	○	鶏肉 ハム わかめ ヨーグルト	米 麦 油 じゃがいも カレールウ	人参 玉ねぎ にんにく しめじ グリンピース きゅうり きゃべつ	658	20.3	19.9
1/14 (木)	しよくぱん	オムレツ	とうふスープ	○	たまご とうふ わかめ ツナ かまぼこ	食パン ゼリー いちごマーガリン ごまドレッシング	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 長ねぎ もやし	539	20.0	22.2
1/15 (金)	ごはん	からしあげ	いもじる	○	鶏肉 ハム みそ 厚揚げ	米 麦 油 片栗粉 ごま油 里芋	人参 切干大根 もやし ほうれん草 長ねぎ しめじ ショウガ	593	23.1	20.8
1/18 (月)	1月 うまれのみなさん おめでとございます			○	そばろごはん	サバカレー たつた やさいいため みそしる	ととやき ぎゅうにゅう	681	27.8	24.6
1/19 (火)	ごはん	しょうがやき	たまごスープ	○	豚肉 ハム とうふ たまご	米 麦	人参 きゅうり きゃべつ コーン 白菜 長ねぎ たけのこ ショウガ	554	24.5	19.0
1/20 (水)	ごはん	サバかつぱうやき	みそしる	○	サバ 鶏肉 みそ わかめ さつまあげ いちご ヨーグルト	米 麦 さとう 油 じゃがいも こんにゃく	人参 切干大根 玉ねぎ いんげん 干しいたけ 小松菜	660	27.7	20.6
1/21 (木)	コッペパン	チーズハンバーグ	とうふスープ	○	チーズハンバーグ 鶏肉 とうふ わかめ	コッペパン チョコクリーム マヨネーズ	人参 きゅうり きゃべつ コーン チンゲンサイ 干しいたけ りんご	643	24.7	29.5
1/22 (金)	ごはん	イカフライ	とんじる	○	イカ 豚肉 ちくわ わかめ みそ 厚揚げ	米 麦 さとも 油 さとう 小麦粉 パン粉	人参 きゅうり きゃべつ ほうれん草 長ねぎ 大根 干しいたけ	607	26.8	17.6
1/23 (土)	小学部高学年学級リクエストこんだて			○	ツナごはん	シャケのおやき きのごサラダ みそしる	いちごゼリー ぎゅうにゅう	632	31.6	21.6
1/26 (火)	もちいなり	うどん	ざくうまチーズ	○	チーズ はんぺん めかぶ ツナ なんと 鶏肉	うどん もちいなり 小麦粉 パン粉 油 おさつスティック	人参 長ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ しめじ ほうれん草 大豆もやし	632	28.1	20.6
1/27 (水)	ごはん	とりてん	せんべいじる	○	鶏肉 たまご とうふ 豚肉	米 麦 油 ごま油 こんにゃく ムース おつゆせんべい	人参 きゃべつ もやし 小松菜 大根 白菜 長ねぎ ショウガ 干しいたけ	719	29.0	27.0
1/28 (木)	ラーメン	ほうあげぎょうざ	ちーばくん	○	たまご 豚肉 わかめ なんと	中華麺 油 さとう ごま ごま油 サラダこんにゃく	人参 もやし にらしそ ほうれん草 きゅうり きゃべつ	672	29.3	20.2
1/29 (金)	ごはん	メバルさいきょう	みそしる	○	メバル ひじき 大豆 みそ 油揚げ 厚揚げ	米 麦 さとう 里芋	人参 ハス インゲン 大根 干しいたけ 長ねぎ	607	27.7	17.3

基準値 (小)	650	32.5	21.6
基準値 (中)	830	41.5	27.6
基準値 (高)	860	43.0	28.6
月平均値	エネルギー	たんぱく質	脂質
小学部	632	25.8	21.2
中学部・高等部	834	33.9	26.7
中学・高等部 塩分	3.6	小学部 塩分	2.5



あけまして、おめでとございます。

本年もおいしい給食を作ってまいりますので、よろしくお願いたします。

1月は全国学校給食週間があります。1月27日には大分県の「とりてん」
 沖縄県の「チャンプルー」青森県の「せんべいじる」もちろん千葉県の「米」
 お米を使った「お米のムース」を献立にいれました。これを機に身近な給食
 に関心を持ち、全国のおいしい食べ物を知ることも楽しいです。



1月24日から30日は
全国学校給食週間

学校給食は子どもたちが食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身につけるために重要な役割を果たしています。全国学校給食週間は、このような学校給食の意義や役割についての理解を深め、関心を高めるための1週間です。

<とり天> 材料

- 鶏もも肉
- しょうゆ
- ショウガ
- 小麦粉
- たまご
- 揚げ油

g <一人分>

- 60 1.鶏肉にしょうゆ・ショウガ
- 5 で下味をつける
- 0.5 2.小麦粉とたまごで固めの衣
- 10 液をつくる
- 10 3.漬け込んだ鶏肉を2にくぐ
- らせて180°の油で揚げる



大切なのは 栄養バランス



栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせてみましょう。主食、主菜、副菜、汁物、牛乳・乳製品、果物をそろえると栄養バランスがととのいます。