

# 1月の予定献立表

高山村学校給食センター  
TEL/FAX 026-245-6401

小学校 平成23年度



日	1月の給食目標 寒さにまけない食事をしよう！ 体の中からあたたまるようにしっかり食べよう。			おもな材料のはたらき			栄養価	
	主食	牛乳	おかず	あかの食品				
				ちやにくになる	からだのしょうじきをとどめる	ねつやちからになる		
10 火	ミニバターパン		ささみとほるさめのスープ いかとやさしいマリネ かがみびらきのあんころもち りんご1きれ	とりささみ ぎゅうにゅう いかりんぐ わかめ あすき こしあん	にんじん はくさい チンゲンサイ えのきだけ レタス きゅうり りんご	パン ごまあぶら ほるさめ ひまわりあぶら さんおんとう でんぷん だんご	3学期の給食開始です。1日 早いですが、11日はお飾り のおもちを、おしるこなどに して食べる「鏡開き」です。	エネルギー 671 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 18.6 g 塩分 3.1 g
11 水	ごはん		からみとうふ汁 さんまのかんろに もやしのナムル	ぶたもも ぎゅうにゅう とうふ みそ さんま	にんじん たまねぎ もやし きゃべつ きゅうり	ごはん ごまあぶら さんおんとう しろいりごま	さんまのかんろには、骨ごと 食べられます。よくかんで 食べてみてください。ゆっく り時間をかけて煮ました。	エネルギー 680 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 25.5 g 塩分 2.7 g
12 木	コッペパン		だいこんとコーンのスープ おからのキッシュ ツナポテトサラダ マヨネーズ	いとこまぼこ ぎゅうにゅう ロースハム シュレットチーズ おから なまクリーム たまご ツナ	にんじん だいこん ほうれんそう コーン ねぎ たまねぎ きゅうり	パン ひまわりあぶら じょうはくとう マヨネーズ じゃがいも	とうふを作った後にできる「 おから」は栄養たっぷりで おいしいのに、すてられてし まうことも多いのです。	エネルギー 699 kcal たんぱく質 26.4 g 脂質 29.2 g 塩分 4 g
13 金	ごはん		チキンカレー 2色フライビーンズ やきにくサラダ	とりもも ぎゅうにゅう だいす あおのり あおだいす ぶたもも	にんじん たまねぎ レタス きゃべつ きゅうり	ごはん ひまわりあぶら じゃがいも ごまあぶら でんぷん しろいりごま じょうはくとう	ふるさとセンター山田の大豆 が新ものになりました。みん なの好きなフライビーンズで す。	エネルギー 683 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 21.4 g 塩分 2.1 g
16 月	ごはん		よせなべ汁 だいこんとぶたにくのにも きゃべつとたくあんのあさづけ	とりもも ぎゅうにゅう むきえび とうふ かまぼこ ぶたかたにく	にんじん はくさい えのき ねぎ だいこん きゃべつ きゅうり	ごはん ひまわりあぶら しらたき ごまあぶら こんにやく しろいりごま さんおんとう	秋から何回も大根のにもを 作りました。もっと食べたい って言われるけれど70キロ の皮むきもたいへん！です。	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 16.3 g 塩分 2.6 g
17 火	しょくパン		はんぺんのふわふわスープ とうふミートローフ かぜにまけないサラダ わふうクリーミードレッシング	はんぺん ぎゅうにゅう たまご ぶたひき チーズ とうふ たまご むきえび	にんじん たまねぎ チンゲンサイ えのき かぼちゃ コーン ブロッコリー	パン ひまわりあぶら でんぷん パンこ	今年もかぜに負けずにサラダ の登場です。カロテンたっ ぷりの組み合わせ。アクセント にえびが入ります。	エネルギー 759 kcal たんぱく質 36.1 g 脂質 30.1 g 塩分 3.9 g
18 水	とりごぼうごはん		いしかり汁 ひじきのたまごやき やさしいゆかりあえ	とりひき ぎゅうにゅう さけ とうふ みそ	にんじん ごぼう しいたけ ゆかり しょうが たまねぎ だいこん コーン	ごはん ひまわりあぶら さんおんとう じゃがいも	12月の6年3組の希望こん だてからあふれた「とりごぼ うごはん」です。しょうがの 風味がかくし味です。	エネルギー 609 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 17.7 g 塩分 3.1 g
19 木	コッペパン		コーンポタージュ あげささみのレモンに なまやさしい ちゅうかドレッシングあえ	ささみ ぎゅうにゅう なまクリーム スキムミルク	にんじん たまねぎ コーンペースト コーン きゃべつ レタス レモンじょう	パン ひまわりあぶら じょうはくとう バター こむぎこ クルトン ごまあぶら でんぷん	コーンポタージュは人気者。 最近の希望こんだての常連で すが、あげパンと組み合わせ るのは、あわないと思います	エネルギー 717 kcal たんぱく質 31.4 g 脂質 25.5 g 塩分 3.5 g
20 金	ちゅうかめん		みそラーメンスープ じゃがたらこのチーズやき だいこんとツナのサラダ	ぶたひき ぎゅうにゅう みそ ツナ シュレットチーズ たらこ からしめんたいこ	にんじん もやし きゃべつ にら コーン ねぎ しめじ だいこん	ソフトめん ひまわりあぶら でんぷん ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ	じゃがいもとたらこマヨネ ーズ+チーズをのせて焼く新作 メニューです。	エネルギー 723 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 24.2 g 塩分 3.8 g
23 月	ごはん		たらキムチなべ ちくわのかぼやき 低1こ 高2こ いかと糸かんでんのすのもの	たら ぎゅうにゅう とうふ ちくわ みそ いか	にんじん はくさい にら えのき キムチ ブロッコリー ねぎ セロリ きゃべつ	ごはん ひまわりあぶら でんぷん ごまあぶら さんおんとう	みんなの好きなキムチなべを 冬においしい「たら」で作 ります。キムチと自身のさかな がよくあいますよ。	エネルギー 590 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 14.1 g 塩分 3.1 g
24 火	ミニメロンコッペ		ポテトボールスープ はんぺんのチーズフライ ソース グリーンサラダ キウイフルーツ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ はくさい レタス きゃべつ きゅうり キウイ	パン ひまわりあぶら	冬のグリーンサラダと夏のグ リーンサラダのちがいは、き ゃべつの割合です。冬のサラ ダにはレタスはほんの少し。	エネルギー 711 kcal たんぱく質 22.5 g 脂質 23.3 g 塩分 4.1 mg
25 水	ごはん		ソルガムと青だいずのごはん さわにわん ソルガムのつくおやき わふうサラダ	村がおこなっている「ソルガム循環型農業」を産物のソルガム。和名はたかきび。コーリヤンと よばれている雑穀です。ポリフェノールが多くて、食物アレルギーをおこす物質は含んでませ ん。村ではソルガムの商品化に取り組んでいます。給食では ①ソルガムを知る ②ソルガムを 食べてみる、ことを通して、村の農業についても知ってほしいと思っています。	にんじん はくさい にら えのき キムチ ブロッコリー ねぎ セロリ きゃべつ	ごはん ひまわりあぶら でんぷん ごまあぶら さんおんとう	みんなの好きなキムチなべを 冬においしい「たら」で作 ります。キムチと自身のさかな がよくあいますよ。	エネルギー 634 kcal たんぱく質 30.8 g 脂質 18.3 g 塩分 2.9 g
26 木	ごはん		マーボどうふ きのこしょうまい 低1こ 高2こ ぼんさんすう ぼんかん	ぶたひき ぎゅうにゅう とうふ みそ たまご きのこしょうまい	にんじん たまねぎ だけのこ にら きゅうり レタス もやし ぼんかん	ごはん ごまあぶら でんぷん ひまわりあぶら ほるさめ さんおんとう	愛媛県宇和島の農園から、そ の時期にいちばんおいしい「 みかん」を送っていただい ています。ぼんかんの予定で す。	エネルギー 737 kcal たんぱく質 30.3 g 脂質 23.9 g 塩分 2.6 g
27 金	ごはん		にらたまスープ こおりどうふのあげに だいこんのポパイサラダ	たまご ぎゅうにゅう こおりどうふ きざみのり	にんじん たまねぎ にら えのき ほうれんそう しめじ だいこん	ごはん ひまわりあぶら でんぷん マヨネーズ さんおんとう	こおり豆腐はみなさんに食べ ほしい食材のひとつ。今回は 下味をつけて、油で揚げます 白いごはんによくあいます。	エネルギー 623 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 22.7 g 塩分 2.7 g
30 月	ご○ん 牛乳 と○じ○ ○りか○あげ ○ー○ードサラダ い○ご○パ○ア○レ○フ		☆高山中3年2組希望献立こんだて	中学校3年2組からは「今回はしぶめに…笑。めったに食べることができない<い○ご○パ○ア○ レ○フ>をおいしく食べてください」というメッセージをもらいました。今回は中学生らしさを意 識したようです。本当は春巻きを食べたかったようですが、これは720個手作りできないので、 ごめんなさい。もうひとつ食べたかったココアあげパンは31日です。	にんじん たまねぎ パセリ セロリ きゃべつ だいこん きゅうり レタス	パン ひまわりあぶら スタッフポテト ごまあぶら じょうはくとう	高山中3の2の希望こんだて からあふれたココアあげパン です。口のまわりに気をつけ て食べてください。	エネルギー 759 kcal たんぱく質 35.4 g 脂質 25.9 g 塩分 2.7 mg
31 火	ココアあげパン		せんぎりやさしいのスープ スタッフドポテト だいこんとコーンのサラダ	ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ パセリ セロリ きゃべつ だいこん きゅうり レタス	パン ひまわりあぶら スタッフポテト ごまあぶら じょうはくとう	高山中3の2の希望こんだて からあふれたココアあげパン です。口のまわりに気をつけ て食べてください。	エネルギー 729 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 30.7 g 塩分 4.5 g