

【栄養三色】
赤(あ) たんぱく質・無機質
黄(き) 炭水化物・脂質
緑(み) ビタミン・無機質

※太字は地産地消の食材です。

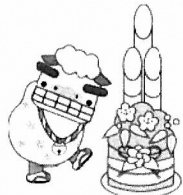
※食材入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

※ちりめんじゃこ・小魚・海藻類には、えび・かにが混入している場合があります。

※魚には「骨」があります。
※魚には「骨」があります。
※魚には「骨」があります。



※給食はよく噛んでゆっくり食べましょう！

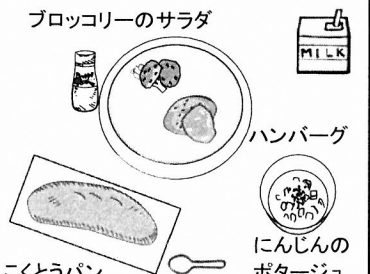
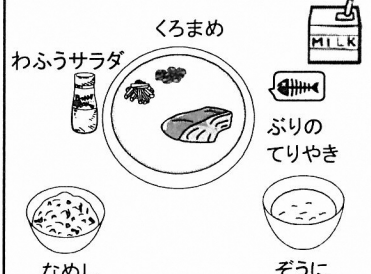


※新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、やむを得なく献立が変更となる場合があります。

12(水) ぎゅうにゅう
ぞうに なめし
とうふ 20(あ) こめ 65(き)
しらたまもち 20(き)
さといも 20(き)
だいこん 20(あ)
きんときにんじん 10(あ)
みつば 5(あ)
けずりぶし 2
しろみそ 12(あ)
ぶりのてりやき
しょうが 0.3(あ)
さけ 1.5
こいくちしょうゆ 3.5
さとう 1.4(き)
みりん 1.7
でんぷん 0.3(き)
なめし
ぞうに

13(木) ぎゅうにゅう
すましじる すしごはん
とりつくね 20(あ) こめ 65(き)
とうふ 10(あ) す 11
かまぼこ 5(あ) さとう 6.5(き)
みずな 10(あ) しお 0.65
えのきたけ 7(あ)
けずりぶし 5(あ)
だしこんぶ 0.3
うすくちしょうゆ 3.5
さけ 1
みりん 1
しお 0.15
れんこんチップス
れんこん 35(あ)
しお 0.17
こしょう 0.02
でんぷん 4.7(き)
あげあぶら 3.5(き)
フルーツゼリー
みかんゼリー 1に(き) 796 27.6 18.5

14(金) ことうパン ぎゅうにゅう
にんじんのポターージュ ハンバーグ
とりにく 15(あ) トマトケチャップ 4.3
じゃがいも 40(き) さとう 0.6(き)
たまねぎ 20(あ) デミグラスソース 1.5
にんじん 20(あ) ウスターソース 0.5
ぎゅうにゅう 20(あ) のうこうソース 0.6
こなチーズ 2(あ) あかワイン 0.5
なまクリーム 1(き) でんぷん 0.2(き)
だしりんぼにゅう 2(あ)
とりからスープ 8
ポークパイオン 4
バター 3(き)
こむぎこ 3.5(き)
あぶら 0.7(き)
しお 0.3
こしょう 0.03
しろワイン 2
ブロッコリーのサラダ
ツナ 10(あ)
ブロッコリー 20(あ)
ホールコーン 10(あ)
ドレッシング クラス1ぼん
(サウザンアイランド)



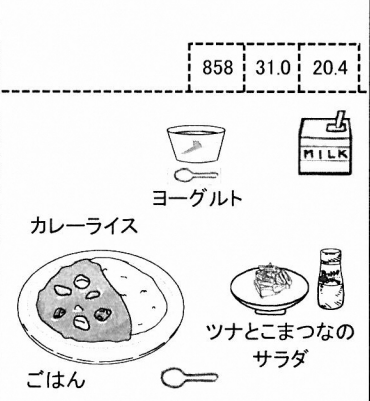
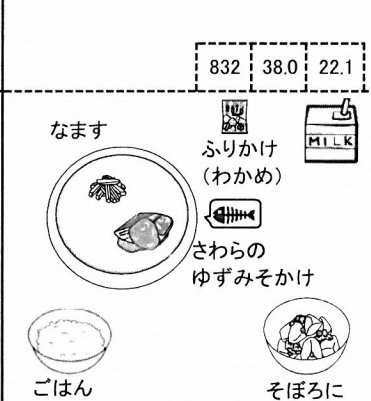
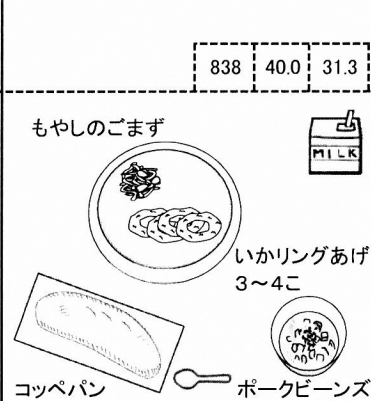
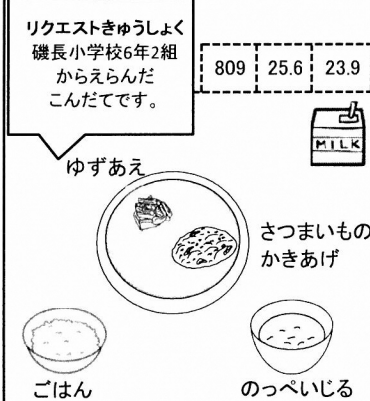
17(月) ごはん ぎゅうにゅう
のっぺいじる さつまいものかきあげ
とりにく 15(あ) ウイナ 10(あ)
さといも 25(き) さつまいも 25(き)
つきこんにやく 10(あ) ちりめんじゃこ 2(あ)
にんじん 15(あ) さつまいも 25(き)
だいこん 20(あ) たまねぎ 15(あ)
しめじ 5(あ) こむぎこ 12(き)
ほうれんそう 10(あ) でんぷん 1(き)
あおねぎ 5(あ) しお 0.05
みりん 1
さけ 1
うすくちしょうゆ 3.6
でんぷん 1(き)
けずりぶし 2
ゆずあえ
はくさい 30(あ)
しゆんぎく 10(あ)
しろごま 0.3(き)
ゆずかじゅう 0.3(あ)
こいくちしょうゆ 1
さとう 0.2(き)
みりん 0.5

18(火) コッペパン ぎゅうにゅう
ポークビーンズ いかリングあげ
ぶたにく 20(あ) いかリング 40(あ)
だいず 7(あ) しょうが 0.3(あ)
ベーコン 3(あ) カレーこ 0.1
にんじん 20(あ) こいくちしょうゆ 1.7
たまねぎ 45(あ) さけ 1
じゃがいも 40(き) でんぷん 10(き)
あぶら 0.2(き) あげあぶら 10(き)
とりがらスープ 6
ポークパイオン 2
セロリー 0.5(あ)
ウスターソース 3
のうこうソース 2
のうこうソース 2
トマトケチャップ 10
トマトピューレ 3(あ)
しお 0.05
こしょう 0.02

19(水) ごはん ぎゅうにゅう
そばろに さわらのゆずみそかけ
ぎゅうミンチ 20(あ) さわら 16(あ)
ひらてん 10(あ) さけ 1
じゃがいも 60(き) しろみそ 4(あ)
たまねぎ 30(あ) あかみそ 1(あ)
にんじん 15(あ) ゆずかじゅう 0.5(あ)
むきえだまめ 5(あ) さとう 2(き)
けずりぶし 2
さとう 1.4(き)
みりん 1
みりん 1
こいくちしょうゆ 3.7
こしょう 0.03
あぶら 0.2(き)
なます
だいこん 25(あ)
きざみこんぶ 0.2(あ)
うすくちしょうゆ 0.7
さとう 1.6
みりん 0.4
しお 0.06

20(木) ごはん ぎゅうにゅう
カレーライス ツナとこまつなのサラダ
ぶたにく 25(あ) ツナ 10(あ)
じゃがいも 40(き) こまつな 30(あ)
たまねぎ 40(あ) ホールコーン 10(あ)
にんじん 20(あ) ドレッシング クラス1ぼん
りんごピューレ 5(あ) (やさしいっばいわふう)
しょうが 0.1(あ)
とりがらスープ 6
にんにく 0.05(あ)
ポークパイオン 2
あかワイン 1
ウスターソース 1
のうこうソース 1
こいくちしょうゆ 1
トマトケチャップ 3
しお 0.1
あぶら 0.2(き)
こめこカレーウ① 8(き)
こめこカレーウ② 8(き)
でんぷん 0.5(き)

21(金) こめこパン ほっこうにゅう(プレーン)
カリフラワーのクリームに とりのからあげ
とりにく 25(あ) しょうが 0.8(あ)
じゃがいも 35(き) にんにく 0.02(あ)
カリフラワー 25(あ) こいくちしょうゆ 2.2
たまねぎ 30(あ) さとう 0.8(き)
にんじん 15(あ) さけ 0.8
むきえだまめ 5(あ) でんぷん 10(き)
ぎゅうにゅう 20(あ) あげあぶら 5(き)
こなチーズ 2(あ)
だしりんぼにゅう 2(あ)
こむぎこ 4(き)
バター 3(き)
あぶら 1.2(き)
とりがらスープ 8
ポークパイオン 3
しお 0.2
うすくちしょうゆ 0.15
こしょう 0.03
しろワイン 1



24(月) ごはん ぎゅうにゅう
ごもくじる こなどうふいりたまごやき
ぶたにく 15(あ) とりミンチ 20(あ)
あぶらあげ 5(あ) たまご 25(あ)
じゃがいも 15(き) こやどうふ 4(あ)
ごぼう 10(あ) (ふんまつ)
だいこん 10(あ) ひじき 0.3(あ)
はくさい 10(あ) にんじん 2(あ)
にんじん 10(あ) にんじん 2(あ)
あおねぎ 5(あ) あおねぎ 2(あ)
けずりぶし 2
だしこんぶ 0.5
さけ 0.5
さけ 0.5
こしょう 0.02
うすくちしょうゆ 3.5
うすくちしょうゆ 1.5
みりん 1
さとう 0.4(き)
しお 0.2
けずりぶし 0.3
あぶら 0.2(き)

25(火) しょくパン ぎゅうにゅう
スープに ミートビーンズ
とりにく 15(あ) ぎゅうミンチ 8(あ)
じゃがいも 40(き) ぶたミンチ 8(あ)
かぶ 30(あ) だいず(ひきわり) 8(あ)
たまねぎ 20(あ) たまねぎ 20(あ)
にんじん 15(あ) にんじん 5(あ)
とりがらスープ 7
ポークパイオン 4
セロリー 0.3(あ)
ウスターソース 0.8
こしょう 0.03
うすくちしょうゆ 2
こいくちしょうゆ 1
しろワイン 2

26(水) ごはん ぎゅうにゅう
とんじる とりにくのオニオンソース
ぶたにく 20(あ) とりにく 16(あ)
さつまいも 20(き) しょうが 0.1
だいこん 15(あ) こしょう 0.01
はくさい 15(あ) りんごピューレ 1(あ)
にんじん 10(あ) たまねぎ 8(あ)
あおねぎ 5(あ) しょうが 0.1(あ)
あかみそ 8(あ) にんにく 0.02(あ)
しろみそ 3(あ) あぶら 0.1(き)
けずりぶし 2
こいくちしょうゆ 1.8
さけ 1.2
さとう 1.8(き)
でんぷん 0.3(き)
ひじきのサラダ
ひじき 0.8(あ)
あぶらあげ 3(あ)
にんじん 10(あ)
ホールコーン 10(あ)
むきえだまめ 6(あ)
さとう 0.4(き)
こいくちしょうゆ 0.5
さけ 0.5
ドレッシング クラス1ぼん
(やさしいっばいわふう)

27(木) ごはん ぎゅうにゅう
ちゅうかどんぶり だいがくいも
ぶたにく 20(あ) さつまいも 60(き)
にんにく 0.2(あ) しろごま 0.2(き)
しょうが 0.2(あ) あげあぶら 2(き)
いか 20(あ) さとう 7(き)
キャベツ 45(あ) こいくちしょうゆ 0.5
たけのこ 15(あ) す 0.1
にんじん 15(あ)
チンゲンサイ 10(あ)
なましいたけ 5(あ)
さけ 0.5
あぶら 0.2(き)
ごまあぶら 0.3(き)
しお 0.15
こしょう 0.03
こいくちしょうゆ 3
みりん 1
でんぷん 2.7(き)

28(金) ベビーパン ぎゅうにゅう
トマトに あげパン
ミートボール 30(あ) ベビーパン 1に(き)
ベーコン 5(あ) あげあぶら 4(き)
じゃがいも 45(き) グラニューとう 3.8(き)
たまねぎ 30(あ)
にんじん 15(あ)
トマト(かん) 15(あ)
むきえだまめ 5(あ)
にんにく 0.05(あ)
とりがらスープ 6
ポークパイオン 3
しお 0.07
こしょう 0.02
あぶら 0.2(き)
こいくちしょうゆ 3.5
さとう 1.3(き)
トマトピューレ 1(あ)
みりん 1

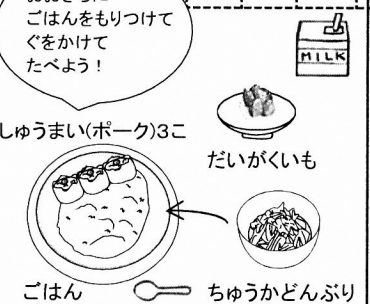
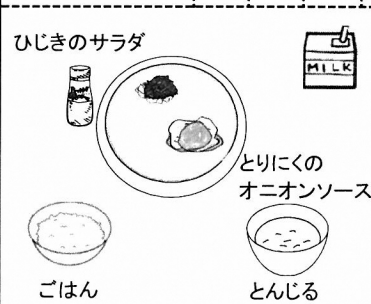
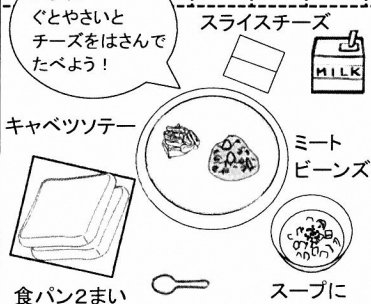
ほうれんそうのサラダ
ささみフレーク 5(あ)
ほうれんそう 30(あ)
ホールコーン 10(あ)
ドレッシング クラス1ぼん(かおりごま)

キャベツソテー
ロースハム 5(あ)
キャベツ 20(あ)
あぶら 0.15(き)
しお 0.15
こしょう 0.01

ひじきのサラダ
おぶらあげ 3(あ)
にんじん 10(あ)
ホールコーン 10(あ)
むきえだまめ 6(あ)
さとう 0.4(き)
こいくちしょうゆ 0.5
さけ 0.5
ドレッシング クラス1ぼん
(やさしいっばいわふう)

おぶらに
ごはんをもちつけて
ぐをかけて
たべよう！

おぶらに
ごはんをもちつけて
ぐをかけて
たべよう！



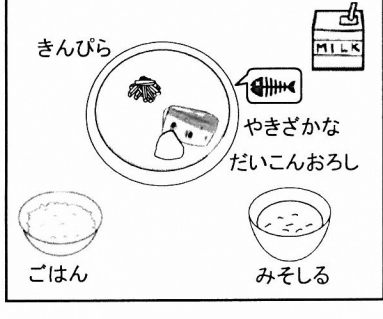
31(月)	ごはん	ぎゅうにゅう
みそしる	やきざかな	
あぶらあげ	5 (あ)	さば 13g (あ)
ほしわかめ	0.3 (き)	さけ 1
さつま芋	25 (き)	
だいこん	15 (み)	だいこんおろし
にんじん	10 (み)	
たまねぎ	10 (み)	だいこん 25 (み)
こまつな	5 (み)	けずりぶし 1
あおねぎ	5 (み)	うすくちしょうゆ 1.3
けずりぶし	2	こいくちしょうゆ 0.8
あかみそ	8 (あ)	みりん 1
しろみそ	3 (あ)	
きんぴら		
ぎゅうにく	7 (あ)	
ごぼう	12 (み)	
にんじん	5 (み)	
つきごんにゆく	8	
しろごま	0.6 (き)	
ごまあぶら	0.2 (き)	
こいくちしょうゆ	1.2	エネルギー たんぱく質 しじつ
みりん	0.5	kcal g g
さとう	0.8 (き)	775 34.8 22.7

【1月分平均栄養量】

エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン			
					A μgRAE	B1 mg	B2 mg	C mg
830	13~20 ※1	20~30 ※2	450	4.5	300	0.50	0.60	35
823	17.1	28.4	419	4.1	305	0.56	0.64	43

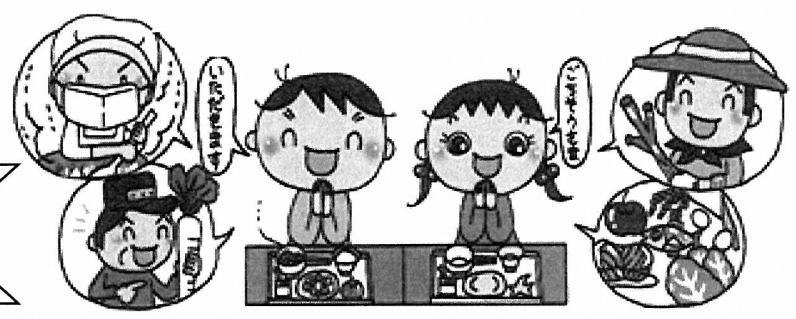
※1 摂取エネルギー全体のたんぱく質の割合13%~20%  
 ※2 摂取エネルギー全体の脂質の割合20%~30%

# 令和4年1月 太子町学校給食だより



か げつ にち にち  
**24日(月)~30日(日)**

ぜんこくがっこうきゅうしょくしゅうかん  
**全国学校給食週間**



がっこうきゅうしょく いぎ やくわり りかい かんしん たか しゅうかん  
 学校給食の意義や役割について理解し、関心を高めてもらう1週間です。

## こんげつ こんだてしょうかい 今月の献立紹介

### ほしがた 24日星型にんじんが入っているよ!

24日の「五目汁」には各クラスに1個、「星型ラッキーにんじん」が入っています。給食を作っている調理員さんが思いを込めて一つ一つ型抜きしたものです。自分のおわんの中に入っているか探してね!  
 「星型ラッキーにんじん」は食缶の底に沈んでいるかもしれません。「五目汁」を全部よそいきって食缶を空っぽにして見つけましょう!

### とんじる 26日豚汁 だいがくも 27日大学芋

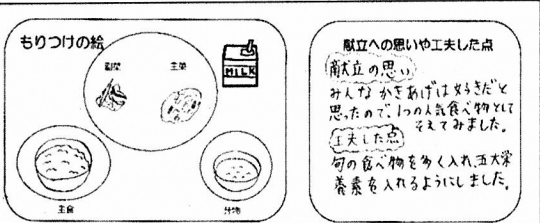
昨年(こぞ)に続き、よいまねと太子のみなさんから、栽培し収穫したさつまいもをいただきました。中学生に協力してもらい、洗ったさつまいもを使って給食を作ります。いろいろな人たちのおかげで、おいしい給食が食べられることに感謝しましょう。

3学期は  
 6年生の考えた  
 リクエスト献立や、  
 人気の揚げパンも  
 登場します。  
 お楽しみにね!

## リクエスト給食

## 6年生が栄養を考えて作った献立が登場します!

### 17日 磯長小学校6年2組 から選んだ献立

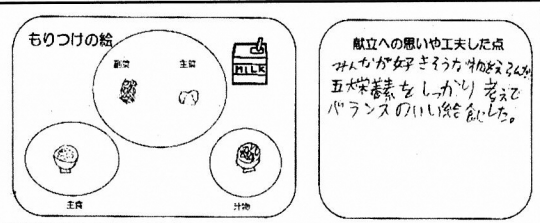


献立への思いや工夫した点  
 「前献立の思い」  
 みんなが好きな揚げパンと、  
 思っていたのと違う食べ物も  
 入ったので、  
 今の献立物も多く入れ、  
 栄養を入れるようにしました。

料理名	栄養のグループ			
	お米・エネルギーの もとになる食品*	たんぱく質 もとになる食品*	たんぱく質 もとになる食品*	お米・エネルギーの もとになる食品*
ごはん	お米			
さつまいもの かきあげ	さつまいも ごぼう たまねぎ		ウインナー さけ	たまねぎ
やずあえ	(ごま) ごま油			はくさい しんじゆ
野菜の のべいじろ	さといも つくだいこん ごぼう		ゆり根	けずりぶし しめじ はんぱく かいたん あおなご (ほうろく)おくら
塩分	無塩	無塩	無塩	無塩

意見を聞いて改善したところ  
 感想  
 すごく考えたのが良かったです...  
 でも、食べ物のごまもよく分かりました  
 先生、ありがとうございます!

### 26日 磯長小学校6年3組 から選んだ献立



献立への思いや工夫した点  
 みんなが好きな揚げパンと、  
 思っていたのと違う食べ物も  
 入ったので、  
 今の献立物も多く入れ、  
 栄養を入れるようにしました。

料理名	栄養のグループ			
	お米・エネルギーの もとになる食品*	たんぱく質 もとになる食品*	たんぱく質 もとになる食品*	お米・エネルギーの もとになる食品*
ごはん	お米			
とりにくかつおの みそ汁	とりにく かつお		だし	しめじ わかめ たまねぎ
たじろりやう		たじろり	かじり	おくら かぼちゃ かぼちゃ
汁物	ごぼう さといも ごぼう			かいたん おくら
塩分	無塩	無塩	無塩	無塩

意見を聞いて改善したところ  
 感想  
 献立を考えたのが楽しかったです。  
 バランスよく取り入れるのが難しい  
 けど、給食を考えたことで、  
 栄養の大切さが分かりました。

今年も磯長小学校、山田小学校の6年生が考えた献立が1月2月の給食で登場します。  
 家庭科の時間に栄養三色(黄・エネルギーのもと。赤・からだをつくるもと。緑・体の調子を整えるもと。)で栄養バランスを考え、五大栄養素(炭水化物・脂質・たんぱく質・無機質・ビタミン)がすべてとれるように使う食品を工夫しながら一生懸命考えてくれました。

その中から材料の用意ができるか、給食センターで衛生的に調理できるか、給食時間に間に合うかなどを考え、各クラス1名の献立を選ばせてもらいました。

ほかに3学期の給食には6年生のみなさんが考えたメニューをたくさん取り入れています。「からあげ」や「いかリング」「おひたし」などの人気メニューが登場します。楽しみにしててくださいね。

食事(しょくじ)を食べる時(とき)や作る時(とき)には栄養(えいよう)のバランスをかんがえてみましょう!