

1月の予定献立表 (小・中学校)			使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
日	曜	主食	献立名	血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品		熱や力になる 黄色の食品	エネルギーKcal
令和5年度 大郷町学校給食センター							小学校	中学校
10	水	米粉パン	ハムチーズピカタ ポテトサラダ みそラーメン	牛乳 ハム チーズ 卵 豚肉 みそ にぼし	にんじん キャベツ もやし ねぎ にら しょうが にんにく きゅうり とうもろこし	パン 中華麺 ごま ごめ油 じゃがいも マヨネーズ	中学校	644 27.4 29.7
11	木	麦ごはん	リクエストメニュー(小6-1) とんかつ 野菜のごま酢和え ポークカレー	牛乳 豚肉 油揚げ スキムミルク	たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ もやし	ごはん こむぎこ 大麦 ごま パンこ 大豆油 さとう じゃがいも ごめ油		659 854 26.0 30.8 20.7 24.4
12	金	わかめごはん	リクエストメニュー(小6-2) 豚肉のキムチ炒め ひじきの炒り煮 豆腐のみそ汁 コーヒートピックス	牛乳 豚肉 豆腐 大豆 油揚げ わかめ にぼし ひじき さつまあげ みそ	たまねぎ えだまめ はくさい にんにく だいこん にんじん ねぎ しょうが こまつな	ごはん ごめ油 ごま油 ごんにやく さとう		611 770 27.3 33.3 19.9 23.4
15	月	ごはん	笹かまのカレー揚げ(小1個,中2 個) 雪菜のごま和え 白玉雑煮	牛乳 ささかま 鶏肉 なると 凍り豆腐	だいこん にんじん みつば ごぼう ゆきな もやし	ごはん こむぎこ 大豆油 白玉 ごんにやく ごま		578 788 23.0 30.9 14.4 18.5
16	火	ごはん	リクエストメニュー(中3-1) ピピンパ(肉・ナムル) キムチスープ 焼きプリンタルト	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 卵	ほししいたけ にんにく しょうが ほうれんそう まめもやし はくさい もやし にんじん にら ねぎ	ごはん さとう ごま油 ごま タルト		680 838 30.3 37.2 23.1 25.7
17	水	米粉メロンパン	リクエストメニュー(中3-2) 鶏のから揚げ 海藻サラダ コーンポタージュ	牛乳 鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 スキムミルク 生クリーム 海藻	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ きゅうり キャベツ	パン でんぷん 大豆油 じゃがいも バター ドレッシング		642 808 31.4 38.7 28.0 33.7
18	木	ごはん	ポークシウマイ(小2個,中3個) もやしの中華和え ワンタンスープ アーモンド小魚	牛乳 豚肉 えび いわし	はくさい にんじん ねぎ しょうが ほうれんそう もやし たまねぎ	ごはん こむぎこ ワンタン さとう ごま ごま油 アーモンド パンこ ごめ油		624 812 26.1 33.1 20.3 24.3
19	金	ごはん	白身魚フライ 切干し大根のピリ辛炒め 白菜とえのきのみそ汁	牛乳 ホキ 油揚げ みそ にぼし 豚肉	にんじん はくさい えのきだけ ねぎ こまつな だいこん たまねぎ にら にんにく	ごはん こむぎこ 大豆油 タルトソース ごんにやく パンこ ごめ油 ごま油	小学校	781 25.8 37.3
22	月	ごはん	マーボー豆腐 パンパンジーサラダ ヨーグルト	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 ヨーグルト	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ にら しょうが にんにく きゅうり もやし パプリカ	ごはん でんぷん ごま油 ごめ油 ドレッシング		617 771 30.7 36.5 18.2 20.6
23	火	ごはん	さばのごま焼き すきこんぶの炒め煮 豚汁	牛乳 さば 豚肉 豆腐 みそ にぼし こんぶ 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しめじ まめもやし えだまめ	ごはん じゃがいも ごんにやく さとう ごめ油 ごま		678 857 28.9 35.6 28.1 33.2
24	水	<大阪府> 米粉チョコパン	たこ焼き(小2個,中3個) キャベツのサラダ きつねうどん	牛乳 たこ 油揚げ	にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり とうもろこし	パン ごめこ 大豆油 うどん ドレッシング		619 833 24.2 31.3 29.7 39.1
25	木	<和歌山県> ごはん	いわし香味フライ 野菜の梅和え 豆腐スープ ぼんかん	牛乳 いわし たら いか 豚肉 豆腐	にんじん チンゲンサイ ねぎ えのきだけ たけのこ キャベツ もやし きゅうり うめ ぼんかん たまねぎ	ごはん こむぎこ パンこ 大豆油 ごま油		639 798 24.6 29.4 22.0 25.7
26	金	<京都府> ごはん	衣笠丼 大根と厚揚げのたいたん 水菜のみそ汁 角チーズ	牛乳 油揚げ 卵 みそ にぼし 厚揚げ チーズ	ねぎ たまねぎ みずな だいこん にんじん こまつな	ごはん ごんにやく ごめ油 さとう じゃがいも		619 776 24.2 29.4 24.2 27.6
29	月	<奈良県> ごはん	厚焼き玉子 五目きんぴら かしわのすき焼煮	牛乳 卵 鶏肉 豆腐 豚肉	はくさい にんじん ねぎ えのきだけ ほししいたけ ごぼう さやいんげん	ごはん ごんにやく さとう ごめ油 ごま油		609 771 28.1 33.9 20.6 24.0
30	火	<兵庫県> ごはん	カレイの立田揚げ やたら漬け ハチ汁 ゆずゼリー	牛乳 カレイ 油揚げ	にんじん たまねぎ ほししいたけ かぶ はくさい ゆず	ごはん でんぷん 大豆油 そうめん じゃがいも セリー	中学校3年	608 759 24.1 28.5 19.9 22.9
31	水	米粉ココアパン	ささみチーズフライ さつまいもサラダ エビボールスープ	牛乳 鶏肉 チーズ えび ハム ヨーグルト	はくさい にんじん たけのこ しめじ ねぎ チンゲンサイ きゅうり	パン こむぎこ パンこ 大豆油 春雨 ごま油 さつまいも マヨネーズ さとう		631 783 35.1 42.9 30.3 36.2

*今月の平均栄養量：エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
 小学校：632Kcal 27.1g 24.0g 2.1g
 中学校：800Kcal 33.2g 27.8g 2.7g

- ***太字の食材は大郷町産**、二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)産です。
- *学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります。
- *各学校の給食の有無は、学校だより等でもご確認ください。
- *「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。
- *給食がある日は牛乳がつかます。

2024年 令和6年 給食物資贈呈式
 1月24日～30日は、 **全国学校給食週間!**

昭和21年12月24日にアメリカのLARA(アジア救援公認団体)から物資の贈呈式が行われ、この日を「学校給食感謝の日」としましたが、冬休みと重なるため、昭和25年度からは1月24～30日を「全国学校給食週間」とすることが定められました。大郷町学校給食センターでは、「全国学校給食週間」中に、これまで東北、九州、四国地方の味を楽しんでもらう機会にっていました。今回は小学校6年生と中学校3年生のみなさんにアンケートに協力してもらい、近畿地方に決定しました。給食で旅気分を味わってもらえればと思います。

1月 給食だより

今年も大郷町学校給食センター
 一同全力で、安心・安全の給食提供に励みたいと思います。どうぞ
 よろしくお願ひします。

おめでとうございます
 あけましておめでとう

手洗い達人 今年はずつ年! お皿ピカピカ達人

給食の「たつ年」を目指そう

盛り付け達人 よい姿勢達人 はし使い達人 後片付け達人