

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	
令和4年度 大郷町学校給食センター				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	たんぱく質g 脂質g
日	曜	主食	献立名				小学校	中学校	
11	水	米粉メロンパン	★リクエスト献立(中3-1) オムレット ポテトサラダ コーンスープ	牛乳 卵 ベーコン 白いんげん豆 生クリーム ハム	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ きゅうり	パン ジャがいも マヨネーズ バター		662	835
12	木	麦ごはん	★リクエスト献立(中3-2) 鶏肉の照り焼き ポークカレー 大根サラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 スキムミルク まぐろ ヨーグルト	たまねぎ にんじん にんにく しょうが だいこん パセリ きゅうり	ごはん 大麦 ジャがいも こめ油		734	922
13	金	ごはん	中華そぼろ 切干し大根のキムチ炒め ほうれんそうと玉子のスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 卵	にんにく たけのこ ほししいたけ グリーンピース ほうれんそう たまねぎ だいこん には はくさい	ごはん さとう こめ油 ごま油 てんぷん こんにゃく		618	784
16	月	ごはん	油ふり はりはり漬け みそけんちん汁	牛乳 卵 豆腐 みそ 油あげ こんぶ	たまねぎ ほししいたけ だいこん にんじん ごぼう しめじ ねぎ きゅうり	ごはん こんにゃく こめ油 さとう ごま油 ジャがいも ごま 油ふり		582	741
17	火	ごはん	ハンバーグのきのこソース すきごんぶの炒め煮 米粉ワタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 こんぶ 油あげ	たまねぎ しめじ maidake えのきだけ にんじん もやし はくさい ねぎ チンゲンサイ しょうが まめもやし	ごはん バター さとう ワンタン こめ油 ごま油 こんにゃく		663	856
18	水	米粉チョコパン	★リクエスト献立(小6-1) コロケ 海藻サラダ クラムチャウダー 焼きプリンタルト	牛乳 あさり 生クリーム 海藻	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ とうもろこし グリーンピース	パン ジャがいも こむぎこ パンこ 大豆油 タルト		724	873
19	木	わかめごはん	★リクエスト献立(小6-2) さばのみそ煮 さつまいもサラダ ABCスープ	牛乳 さば みそ わかめ ベーコン ハム ヨーグルト	キャベツ にんじん たまねぎ パセリ きゅうり	ごはん マカロニ さつまいも マヨネーズ さとう		725	939
20	金	ごはん 鉄っこひじき	豚肉のピリ辛炒め 小松菜のごま和え 白菜のみそ汁	牛乳 豚肉 油あげ みそ にぼし ひじき	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく はくさい えのきだけ ねぎ こまつな もやし	ごはん こめ油 ごま油 さとう ごま		588	743
23	月	ごはん	納豆 五目きんぴら おでん ココア牛乳の素	牛乳 大豆 うすらの卵 えび がんもどき こんぶ ちくわ みそ 豚肉	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん	ごはん こんにゃく さとう こめ油 ごま ごま油		732	901
24	火	<高知県> ごはん	かつおフライ ゆず和え にら玉汁	牛乳 かつお 卵 豆腐 みそ にぼし	にら ねぎ えのきだけ キャベツ きゅうり にんじん もやし ゆず	ごはん こむぎこ パンこ 大豆油 さとう		596	780
25	水	<徳島県> 米粉コッパン ブルーベリー& マーガリン	鶏肉の佐那河内揚げ れんこんサラダ わかめスープ すだちゼリー	牛乳 鶏肉 わかめ 豆腐	ねぎ にんじん たまねぎ たけのこ れんこん きゅうり とうもろこし すだち	パン てんぷん 大豆油 さとう ゼリー ジャム マーガリン ごまドレッシング		667	794
26	木	<愛媛県> ごはん	ぶりのみそ焼き しらすの和え物 いもたき ボンカン	牛乳 ぶり みそ 鶏肉 油あげ しらす	だいこん にんじん ねぎ ほししいたけ ゆきな もやし ボンカン	ごはん さとも こんにゃく ごま		657	817
27	金	<香川県> ごはん	鶏肉の黒蜜煮 ほうれん草のおかか和え そーめん汁	牛乳 鶏肉 みそ 油あげ かつおぶし	にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ ほうれんそう もやし	ごはん 黒さとう てんぷん そーめん ジャがいも		590	745
30	月	<宮城県> ごはん	ささかまのモロヘイヤ揚げ ゆきなのおひたし 白玉雑煮	飲むヨーグルト ささかま 鶏肉 なた ごおり豆腐	だいこん にんじん みつば ごぼう ゆきな もやし モロヘイヤ	ごはん こむぎこ 大豆油 白玉 こんにゃく ごま		560	781
31	火	ごはん	ポークシュウマイ(小2個、中3 個) もやしの中華和え マーボー豆腐	牛乳 豆腐 豚肉 みそ	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ には しょうが にんにく ほうれんそう もやし たまねぎ	ごはん こむぎこ てんぷん こめ油 ごま油 さとう ごま	中学校3年	645	836

*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：650Kcal 25.6g 20.9g 2.5g
 中学校：823Kcal 31.4g 24.9g 3.2g

*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。(30日はつかません)



1月給食だより



日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コ
 ロナウイルスに加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な
 季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。

風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

<p>栄養バランスの良い食事</p> <p>1日3食を欠かさず に、いろいろな食 物から栄養をとり ましょう。</p> 	<p>適度な運動</p> <p>意識して体を動かし ましょう。適度な運動 は、ストレス発散にも 役立ちます。</p> 
<p>十分な睡眠</p> <p>早寝早起きを心が け、疲れたときは しっかりと休ませ ましょう。</p> 	<p>こまめな手洗い</p> <p>手洗いは感染症予防の 基本です。外から帰っ た時は、うがいも忘れ ずに行いましょう。</p> 

あげましておめでとうございます。
 今年も給食センターでは安全安心の給食提供に全力で取り
 組みたいと思います。本年もどうぞよろしくお願います。
 さて、今年の全国学校給食週間の取り組みとして、「四国味
 巡り」と題し、四国各県の特産品などを使用したメニューを日
 替わりで提供します。四国に行ったことがある人もない人も四
 国の料理を味わって旅した気分になってもらえたらうれしいで

1月24日~30日は、
全国学校給食週間!