

1月予定詳細献立表

寒さに負けない食事をしよう！

日	曜	こんだて	赤の仲間 主に体の組織を作る食品		緑の仲間 主に体の調子を整える食品		黄の仲間 主に熱や力になる食品		(中学校)	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1杯分	脂質
9	火	中華麺 ちゃんぽんスープ ごまネーズサラダ 抹茶蒸しパン	豚もも肉 いか、むきえび なると巻き かまぼこ、卵	牛乳	にんじん ほうれん草	きゃべつ、しめじ だけのこと、コーン 玉ねぎ	中華麺 ごま、砂糖 粉チーズ	ひまわり油 マヨネーズ	744kcal 31.7g	20.7g 2.6g
10	水	発芽玄米ごはん いかの南蛮漬け 和風れんこんサラダ 辛味豆腐汁 くだもの	豚挽き肉 いか、豆腐 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん にら	長ねぎ、れんこん きゅうり、大根 はくさい、くだもの	米、玄米 小麦粉 でん粉、砂糖 ごま	米ぬか油 ひまわり油	771kcal 31.5g	18.6g 3g
11	木	コッペパン 鶏肉のオーロラあえ 大根とひじきのサラダ たまごスープ	若鶏胸肉 青大豆 ツナ、卵	牛乳 ひじき	にんじん ピーマン	大根、きゅうり だけのこと、コーン えのきだけ、長ねぎ	コッペパン じゃが芋 でん粉、砂糖	米ぬか油 ひまわり油	788kcal 37.2g	24.9g 4.6g
12	金	ごはん ポークカレー マカロニサラダ 福神漬け くだもの	豚もも肉 ツナ	牛乳	にんじん	玉ねぎ、しょうが にんにく、きゃべつ きゅうり、福神漬け くだもの	米、麦 ごま、じゃが芋 米粉マカロニ	ひまわり油 マヨネーズ	889kcal 238g	25.9g 3.8g
15	月	ごはん 信州サーモンのみみじ焼き ほうれん草と若布のごま和え 小松菜のみそ汁 くだもの	信州サーモン 油揚げ、みそ	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草 小松菜	もやし、玉ねぎ くだもの	米、麦 ごま、砂糖 じゃが芋	マヨネーズ	778kcal 32.9g	19.9g 2.9g
16	火	はちみつレモントースト ウィンナーポトフ チキンサラダ くだもの	ベーコン ウィンナー 鶏ささみ	牛乳	にんじん パセリ	きゃべつ、玉ねぎ かぶ、きゅうり レタス、くだもの	食パン はちみつ グラニュー糖 じゃが芋	バター ひまわり油	840kcal 30.5g	32.6g 3.9g
17	水	発芽玄米ごはん ぶり大根 凍り豆腐のごますあえ かきたま汁 くだもの	ぶり、卵 凍り豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん みつば	ごぼう、大根 きゃべつ、もやし 玉ねぎ、えのきだけ くだもの	米、玄米 ざらめ、砂糖 ごま	ごま油	811kcal 29.9g	22.7g 2.9g
18	木	米粉パン ジャーマンオムレツ ごぼうのジャコサラダ ワンタンスープ	卵、ツナ 豚もも肉 なると巻き	牛乳 チーズ 卵	にんじん ピーマン	玉ねぎ、コーン ごぼう、きゅうり 白菜、長ねぎ	米粉パン じゃが芋 ごま、ワンタン	ひまわり油 ラー油 ごま油	747kcal 37g	22.7g 4.8g
19	金	ごはん 鶏肉の梅から揚げ 春雨サラダ 具だくさんみそ汁 クレープ	若鶏もも肉 ロースハム みそ	牛乳 焼きのり	にんじん 小松菜	きゅうり、きゃべつ もやし、大根 長ねぎ、えのきだけ	米、麦 でん粉、焼酎 砂糖、春雨	米ぬか油 ごま油	842kcal 33.6g	20.9g 3.5g
22	月	発芽玄米ごはん 厚揚げのごまみそかけ 切り干し大根のりマヨあえ のっぺい汁 くだもの	厚揚げ、みそ ロースハム 油揚げ、豆腐	牛乳 焼きのり	にんじん	切り干し大根、白菜 きゅうり、大根 ごぼう、長ねぎ くだもの	米、玄米 砂糖、ごま でん粉	マヨネーズ	852kcal 27.8g	29g 2.3g
23	火	ソフトめん ミートソース ポテトとウィンナーの唐揚げ もやしとツナのサラダ	豚挽き肉 豆腐、ツナ ウィンナー	牛乳	にんじん	玉ねぎ、セロリ マッシュルーム、もやし きゃべつ、きゅうり	ソフトめん じゃが芋 ごま	ホーロー 米ぬか油	820kcal 34.4g	24.3g 3.8g
24	水	セルフおにぎり 焼き魚 きゃべつ浅漬け じゃが芋すいとん	鮭、竹輪 油揚げ、卵	牛乳 こんぶ 焼きのり	にんじん	きゃべつ、きゅうり 大根、長ねぎ しめじ、白菜、くだもの	米、麦 小麦粉 じゃが芋	789kcal 34.4g	15.7g 4.1g	
25	木	揚げパン クリームシチュー フレンチサラダ くだもの	若鶏胸肉 きなこと	牛乳 生クリーム	にんじん パセリ ピーマン	玉ねぎ、クリームコーン きゅうり、きゃべつ くだもの	コッペパン 砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ひまわり油	802kcal 26.9g	25.3g 3.9g
26	金	ごはん 佐久鯉のかば焼き おにこじ かす汁	鯉、竹輪 さつま揚げ 油揚げ、みそ	牛乳 焼きのり こんぶ	にんじん 小松菜	大根、ごぼう 長ねぎ、白菜	米、麦、砂糖 でん粉、米粉 ごま、じゃが芋 こんにゃく、里芋	米ぬか油 ひまわり油	784kcal 28.4g	19.7g 3g
29	月	ゆかりごはん 鶏肉のアップルソースかけ きのこのサラダ 豚汁 くだもの	若鶏もも肉 ロースハム 豚もも肉、みそ 油揚げ、豆腐	牛乳 こんぶ	にんじん パセリ	玉ねぎ、レタス しめじ、えのきだけ 大根、長ねぎ ごぼう、くだもの	米、麦 ごま じゃが芋 こんにゃく	ひまわり油	799kcal 34.2g	21g 2.8g
30	火	丸パン 手作りハンバーグ ほうれん草のサラダ ABCパスタスープ	鶏ひき肉 豚挽き肉 卵、ベーコン	牛乳 焼きのり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ、もやし きゃべつ、コーン	丸パン パン粉、砂糖 ごま、じゃが芋 マカロニ	マヨネーズ	824kcal 39.4g	30.7g 4.4g
31	水	キムタクごはん さくさくみのむし かみかみサラダ 中華風なめこスープ	ベーコン 若鶏ささみ さきいか、卵 かまぼこ	牛乳	にんじん	長ねぎ、キムチ たくあん、きゅうり きゃべつ、セロリ、なめこ だけのこと、えのきだけ	米、麦 でん粉、砂糖 じゃが芋	米ぬか油 ひまわり油 ごま油	381kcal 32.2g	22.4g 4.2g

※献立は都合により変更になることがあります。ご了承ください。

1月24日(水)～1月30日(火)は全国学校給食週間です。

基準値

820kcal 23g

30g 3g

中華風なめこスープ

水炊きだけのこと	60g	たまご	2こ
えのきだけ	25g	しょうゆ	大さじ1
なめこ	80g	塩	小さじ1/3
にんじん	15g	ごしょう	適宜
かまぼこ	30g	鶏がらスープ	適宜
長ねぎ	25g	ごま油	小さじ1

①だけのこと、にんじん、かまぼこはせん切りにする。
えのきだけは3等分にしてほくほくしておく。
長ねぎは小口切りにする。

②鍋に水と鶏がらスープを入れ、煮えにくい野菜から煮る。

③調味料で味を整え、溶き卵を入れる。

④最後にごま油を入れ仕上げる。

給食だより

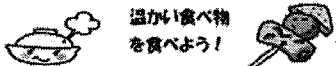
平成30年1月
望月給食センター

今月の給食目標

「寒さに負けない食事をしよう」

寒くなると空気が乾燥して風邪をひきやすくなります。
体調を整え、かぜに負けない身体を作るには、好き嫌いをしないでバランスのよい食事をとることが大切です。
冬に美味しい食べ物には、寒さに負けない身体作りに役立つものがあります。

ポイント1 温かい料理



温かい食べ物を食べよう!

当たり前のようにですが、寒いときにはやはり温かい食べ物を食べるのが効果的です。食欲が出て、血行も良くなります。体を冷やすす食べ物や飲み物をとりすぎないようにしましょう。

ポイント2 根菜類

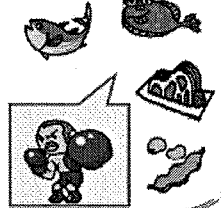
根菜は体をあたためます



根菜類(だいこん・レンコン・ごぼう)などは、体を温める働きがあるとわれています。色々な料理に使いましょ。

ポイント3 たんぱく質

食べ物が消化されて熱に変わる働きを高め、カラダを温めてくれます。主菜からしっかりとタンパク質を食べて強いカラダを作りましょ。



ポイント4 ビタミンA



ウイルスから守ります

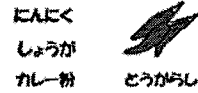
かぜのウイルスはノドや鼻の粘膜から入って来ます。ビタミンAは粘膜を強くする働きがあるので毎日きちんと食べましょ。

ポイント5 ビタミンC



白血球の働きを高めてくれるので、免疫力(かぜや病気から守る力)がつけます。ビタミンCたっぷりの野菜やくだものをたくさん食べましょ。

ポイント6 香辛料



料理に風味を添える香辛料や薬味(ネギやしょうが)などの辛みや香りの成分は代謝を上げてカラダを温める効果があるとされています。色々な料理に効果的に使いましょ。

けつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	今月の給食から 一口×6
8 成人の日	9 中華麺 ちゃんぽんスープ ごまネースサラダ 抹茶蒸しパン ぎょうにゅう 始業式	10 発芽玄米ごはん いかの南蛮漬 和風れんこんサラダ 辛味豆腐汁 くだもの ぎょうにゅう	11 コッペパン 鶏肉のオーロラあえ 大根とひじきのサラダ たまごスープ ぎょうにゅう	12 ごはん ポークカレー マカロニサラダ 福神漬 くだもの ぎょうにゅう	今月の給食から 一口×6 1月旬の味覚 白菜 れんこん ほうれん草 鮭 ぶり みかん りんご
15 ごはん 信州サーモンのみし焼き ほうれん草と若布のごま和え 小松菜のみそ汁 くだもの ぎょうにゅう	16 はちみつレモースト ウィンナーポトフ チキンサラダ くだもの ぎょうにゅう	17 発芽玄米ごはん ぶり大根 凍り豆腐のごますあえ かきたま汁 くだもの ぎょうにゅう	18 米粉パン ジャーマンオムレツ ごぼうのジャコサラダ ワンドンスープ ぎょうにゅう	19 ごはん 鶏肉の梅から揚げ 春雨サラダ 具だくさんみそ汁 ぎょうにゅう クレープ 中3の1希望献立	給食予定とおすすり献立 9日 小・中始業式 19日 中3の1希望献立 23日 小学校早給食 25日 小5年6年
22 発芽玄米ごはん 厚揚げのごまみそかけ 切り干し大根のりマヨあえ のっぺい汁 くだもの ぎょうにゅう	23 ソフトめん ミートソース ポテトとウィンナーの唐揚げ もやしとツナのサラダ ぎょうにゅう 小学校早給食	24 セルフおにぎり 焼き魚 きゃべつの浅漬 じゃが芋しとん くだもの ぎょうにゅう 給食が始まったころの献立	25 揚げパン クリームシチュー フレンチサラダ くだもの ぎょうにゅう 昭和40年代の献立	26 ごはん 佐久鯉のかば焼き おにじ かす汁 ぎょうにゅう 昭和50年代と郷土料理の献立	29日 スキー教室 30日 小1年2年 そり教室 30日 小3年4年 スキー教室
29 ゆかりごはん 鶏肉のアップルソースかけ きのこのサラダ 豚汁 くだもの ぎょうにゅう	30 丸パン 手作りハンバーグ ほうれん草のサラダ ABCスタースープ ぎょうにゅう	31 キムタクごはん さくさくみのむし かみかみサラダ 中華風なめこスープ ぎょうにゅう	1月24日から30日は全国学校給食週間です! 学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立聖光小学校で有期児童を対象に持われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょ。		24日~30日 全国学校給食週間 今月の地域食材 米 長ねぎ 青豆 佐久鯉 なめこ 信州サーモン
望月センターができた頃の献立	望月センターができた頃の献立	現在の人気メニューの献立			

*都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。