



# 令和4年度1月分学校給食献立予定表（中学校）

五島市立富江学校給食センター  
(Tel 86-1200)



日付	献立名	主なはたらきと材料名						エネルギーkcal
		血や肉のもとになる(赤)		体の調子をととのえる(緑)		熱や力のもとになる(黄)		
		肉・魚・たまご・豆・豆腐製品	牛乳・小魚・海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜・くだもの・きのこ	こく類・いも類・さとう	脂質	
11 水	赤飯 牛乳	あずき	牛乳			こめ もちこめ	83.5	
	具雑煮	とり肉 ちくわ		にんじん	はくさい ごぼう しいたけ	もち	34.8	
	松風焼	とり肉 おから 卵	あおのり		たまねぎ しょうが	パン粉 さとう	3.3	
	紅白なます			にんじん	だいこん	さとう	いりごま	
12 木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	800	
	豚汁	ぶた肉 あつあげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ こんにゃく ごぼう	じゃがいも	33.5	
	さばの塩焼	さば				油	3.4	
	ごまドレッシングサラダ				キャベツ きゅうり みかん	さとう	いりごま 油	
13 金	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ わぎ	746	
	春雨スープ	とり肉		こまつな	はくさい	はるさめ	30.9	
	上対馬とんちゃん	ぶた肉 みそ		にんじん いんげん	キャベツ たまねぎ にんにく	さとう	油 ごま油 いりごま	
	ひじきサラダ		ひじき	にんじん	きゅうり どうもろこし	さとう	ごま油	
16 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	762	
	のっぺい汁	とり肉 あつあげ		にんじん	こんにゃく ごぼう しいたけ ねぎ	じゃがいも てんぷん	32.1	
	あじのおろしかけ	あじ		ねぎ	だいこん	てんぷん さとう	2.1	
	キャベツの昆布あえ		こんぶ		もやし キャベツ	さとう		
17 火	麦ごはん 牛乳 チーズ		牛乳 チーズ			こめ わぎ	830	
	五島豚のすき焼き風煮込み	ぶた肉 あつあげ		にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ えのきたけ こんにゃく	マロニー さとう	32.8	
	ごま酢あえ		わかめ		キャベツ だいこん どうもろこし	さとう	2.9	
	ぼんかん				ぼんかん			
18 水	親子丼(麦ごはん)	とり肉 卵		にんじん	たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ わぎ さとう てんぷん	805	
	牛乳		牛乳				35.3	
	大豆と煮干しのあげ煮	大豆	にぼし			てんぷん さとう	3.0	
	もやしのゆかり酢			赤じそ	もやし	さとう		
19 木	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	769	
	大根のべっこう煮	ぶた肉 あつあげ		にんじん いんげん	だいこん こんにゃく	さとう	32.2	
	千草焼き	卵 とり肉		にんじん ほうれんそう	たまねぎ	さとう	2.5	
	白菜の甘酢あえ				はくさい きゅうり どうもろこし	さとう		
20 金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	831	
	味噌汁	あつあげ みそ	わかめ	ほうれんそう ねぎ	かぶ はくさい ぶなしめじ		36.5	
	鶏肉の唐揚げ	とり肉 卵			しょうが	てんぷん 上新粉	3.1	
	アーモンドサラダ			ブロッコリー	キャベツ	さとう	アーモンド 油	
23 月	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ わぎ	780	
	麻婆豆腐	とうふ ぶた肉 みそ		にんじん	たまねぎ ねぎ しょうが しいたけ	さとう くず オイスターソース	31.6	
	茎わかめの酢のもの	錦糸卵	くきわかめ		きゅうり もやし	さとう	4.0	
	りんご				りんご			
24 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ わぎ	823	
	すいとん	とり肉 油あげ		にんじん ねぎ	はくさい	白玉粉 こむぎこ さつまいも	32.3	
	さばの照り焼き	さば				さとう てんぷん	2.5	
	たくあんと野菜の和え物			こまつな	キャベツ だいこん たくあんづけ		いりごま	
25 水	米粉パン 牛乳		牛乳			米粉パン	769	
	冬野菜のシチュー	ぶた肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ はくさい だいこん ぶなしめじ	じゃがいも こむぎこ	40.0	
	鶏肉のパーベキューソース	とり肉			しょうが レモン りんご にんにく	さとう	2.8	
	コーンサラダ				きゅうり どうもろこし キャベツ	さとう	ごま油 いりごま	
26 木	かんころごはん 牛乳		牛乳			こめ さつまいも	827	
	ふしめん汁	とり肉 かまぼこ		にんじん ねぎ	はくさい たまねぎ えのきたけ	うどん	34.6	
	くじらのオーロラソース	くじら			しょうが にんにく	てんぷん さとう	3.9	
	ゆかりあえ			こまつな 赤じそ	キャベツ	さとう		
27 金	ポークカレー(麦ごはん)	ぶた肉	スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご にんにく	こめ わぎ じゃがいも	873	
	牛乳		牛乳				27.8	
	ごぼうサラダ			にんじん こまつな	ごぼう きゅうり	さとう	3.1	
	手作りプリン		牛乳		みかん	プリンのもと	生クリーム	
30 月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	760	
	さつまい	とり肉 油あげ みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう こんにゃく	さつまいも	28.1	
	すりみ揚げ	あじつみれ		にんじん	たまねぎ		3.1	
	ゆで干し大根の酢の物				ゆでぼしだいこん きゅうり	さとう	いりごま	
31 火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ	756	
	白菜と春雨の白湯スープ	とり肉		こまつな にんじん	はくさい たまねぎ えのきたけ	はるさめ	32.4	
	豚キムチ	ぶた肉		にら	白菜キムチ たまねぎ キャベツ しょうが にんにく	さとう コチジャン てんぷん	3.6	
	もやしとわかめのナムル		わかめ	にんじん	もやし	さとう	いりごま ごま油	

※天候等の理由で、使用する野菜が変更することがございます。ご了承ください。

### 【今月の五島の地場産物】

米、もち米、豚肉、たまご、とうふ、厚あげ、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、こまつな、きゅうり、じゃがいも、はくさい、だいこん、かぶ、ねぎ、さつまいも、深ねぎ、五島うどんふしめん、ゆでぼしだいこん、かんころ あじつみれ など

### 平均値（基準値）

エネルギー797(830)kcal  
たんぱく質32.9(34.0)g  
塩分3.0(2.5)g

1月分給食費の口座引き落としは1月16日（月）です。  
口座への入金をお願いします。

### ～学校給食週間～

1月24日～1月30日は全国学校給食週間です。

学校給食は、明治22年に山形県鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。その後、日本に広まりましたが、戦争で一時中断されていました。戦後、子どもたちの栄養改善のために再開され、現在は、栄養管理はもちろんですが、社会性の育みや、感謝の心の育成、行事食や、郷土料理、地場産物の活用など、食育の中心として実施されています。

富江給食センターでも、この期間で、地域の郷土料理や地場産物を使用した料理が登場します。家庭でも学校給食の思い出など話題に出していただければと思います。

