



令和4年度1月分学校給食献立予定表（小学校）



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		659 28.6 2.7
	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		
	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	いりごま	
	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		628 26.2 2.7
	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	油	
	さばの塩焼	さば						
	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 むぎ		605 25.7 2.3
	春雨スープ	とり肉		こまつな	はくさい	はるさめ	ごま油	
	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		604 26.5 1.7
	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		
	あじのおろしかけ	あじ		ねぎ	だいこん	てんぷん さとう	油	
	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 むぎ		654 26.6 2.3
	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	油	
	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	いりごま	
	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 むぎ さとう てんぷん	油	639 29.0 2.4
	牛乳		牛乳					
	大豆と煮干しのあげ煮	大豆	にぼし			てんぷん さとう	油	
	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		623 26.8 2.0
	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	油	
	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	油	
	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		655 28.5 2.7
	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			
	鶏肉の唐揚げ	とり肉 卵			しょうが	てんぷん 上新粉	油	
	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 むぎ		637 26.3 3.2
	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	ごま油	
	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	ごま油 いりごま	
	りんご				りんご			
24 火	麦ごはん 牛乳		牛乳			こめ むぎ		666 26.9 2.1
	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		
	さばの照り焼き	さば				さとう てんぷん		
	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		613 32.4 2.2
	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	マーガリン 油	
	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		
	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	いりごま	686 29.1 3.1
	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		
	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	油 アーモンド	
	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 むぎ じゃがいも	マーガリン カレールウ	740 24.0 2.5
	牛乳		牛乳					
	ごぼうサラダ			にんじん こまつな	ごぼう きゅうり	さとう	いりごま 練りごま ごま油	
	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		616 23.5 2.5
	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		
	すりみ揚げ	あじつみれ		にんじん	たまねぎ		油	
	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		613 27.0 2.9
	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	油	
	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	ごま油 いりごま	
	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642(650) kcal
たんぱく質27.1(26.0)g
塩分2.4(2.0)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。

