



令和4年1月 学校給食予定献立表 (小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
14	金	行事食【正月】 げんりょうごはん ぎゅうにゅう ぶりのてりやき かわりなます ぐぞうに	ごはん さとう でんぶん もち	ぎゅうにゅう ぶり ツナ とりにく かまぼこ	だいこん きんときにんじん ゆず はくさい かぶ にんじん ねぎ ほししいたけ	687 25.7
17	月	防災給食 ごはん ぎゅうにゅう ★ツナじゃが ★きりぼしだいこんのサラダ ★こうやどうふのみそしる	ごはん さとう じゃがいも 心	ぎゅうにゅう ツナ ひじき いとかまぼこ こうやどうふ あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん さやいんげん きりぼしだいこん キャベツ みずな コーン はくさい ねぎ ほししいたけ	652 23.6
18	火	ごはん ぎゅうにゅう みそカツ キャベツともやしのいためもの わかめスープ	ごはん こむぎこ パンこ あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく はっちようみそ チキンハム とうふ ぶたにく わかめ	キャベツ もやし だいこん にんじん ねぎ	651 26.3
19	水	ごはん ぎゅうにゅう だしまきたまご やさいのごまネーズあえ すきやきふうに	ごはん でんぶん あぶら マヨネーズ ごま さとう ふ	ぎゅうにゅう たまご ちくわ ぶたにく やきとうふ	キャベツ チンゲンサイ みずな いとこんにやく はくさい ごぼう にんじん しろねぎ えのきたけ	695 28.9
20	木	パン ぎゅうにゅう ハムステーキ ★ツナサラダ だいこんとベーコンのスープ	パン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ハム ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ	637 25.8
21	金	ふゆやさいかレー ぎゅうにゅう ◆じゃこじゃこくろまめ ★ミックスフルーツ	ごはん じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく かえりちりめん くらだいず	かぶ カリフラワー たまねぎ にんじん ブロッコリー にんにく しょうが パイナップル もも みかん	701 23.2
24	月	ごはん ぎゅうにゅう さけのてりマヨやき ★きりぼしだいこんのいために どさんこじる	ごはん マヨネーズ さとう でんぶん ごまあぶら あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ ちくわ ぶたにく とうふ しろみそ	きりぼしだいこん にんじん しろねぎ いら コーン もやし さやいんげん にんにく	666 30.3
25	火	わかめごはん ぎゅうにゅう ★がんとこうやどうふのもの かすじる みかん	ごはん さとう さといも さけかす	ぎゅうにゅう わかめ こうやどうふ がんととき とりにく ぶたにく とうふ ちくわ あぶらあげ	たまねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん たけのこ ごぼう だいこん こんにやく しろねぎ みかん	649 26.4
26	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆いかのくろごまあげ ◆れんこんのサラダ ★いそかじる	ごはん ごま こむぎこ あぶら マヨネーズ さといも 心	ぎゅうにゅう いか こんぶ ポークハム あおさのり かまぼこ あぶらあげ みそ	れんこん ほうれんそう にんじん だいこん えのきたけ ねぎ	660 26.5
27	木	パン ぎゅうにゅう ハンバーグデミグラスソース ◆いとかんてんサラダ ★ミネストローネ	パン でんぶん じゃがいも こめこ あぶら さとう ごまあぶら マカロニ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく いとかんてん チキンハム ベーコン だいず	キャベツ にんじん もやし コーン かんぴょう たまねぎ パセリ トマト	708 29.5
28	金	ごはん ぎゅうにゅう ◆ちくぜんに ★きりぼしだいこんとこまつなのこうみあえ かきたまじる ◆むらさきいもチップ	ごはん さといも さとう あぶら ごま ごまあぶら でんぶん さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく ちくわ ツナ しおこんぶ たまご とうふ	こんにやく ごぼう れんこん にんじん さやいんげん こまつな きりぼしだいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ	642 25.9
31	月	ごはん ぎゅうにゅう しろみざかなのやさいあんかけ ビーフンのソテー とりだんごのちゅうかスープ	ごはん でんぶん あぶら さとう ビーフン	ぎゅうにゅう たら やきぶた とりにく	たまねぎ にんじん あおピーマン キャベツ いら たけのこ ねぎ はくさい もやし ほししいたけ	690 28.4

1月17日は「防災給食」

1995年の1月17日、阪神淡路大震災が発生し、たくさんの尊い命が奪われ、多くの人々が被害を受けました。また、近年さまざまな地域で地震が発生しています。私たちが住んでいる地域でも、いつ、大きな地震が起き、被害にあうかわかりません。日頃から、災害の備えについて考え、準備しておくことが大切です。(裏面参照)

ごはん ぎゅうにゅう
ツナじゃが
きりぼしだいこんのサラダ
こうやどうふのみそしる

「ツナじゃが」は、ツナ缶・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん、「切り干し大根のサラダ」は、切り干し大根・ひじき・コーン、「高野豆腐のみそ汁」は高野豆腐・焼き心・ほししいたけ、というように、常温で保存可能な食材を使っています。

缶詰や乾物などは、常温で長期保存でき、手軽な調理とアイデアしだいで色々なおかずに変身させることができます。食材が不十分な災害時でも、不足しがちなビタミン・ミネラルの補給に役立ちます。日頃から「こんな料理はどうか?」「こんな材料を使ったらおいしくなるかな?」など、工夫を凝らして家族で料理を作り、味わってみましょう。保存する食材を選ぶのも楽しくなりますよ。