

令和3年1月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ●赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの) 東根市学校給食センター

日 (曜日)	○主 食	お か ず	*太字は、今月の地産地消食材です。	小学校の熱量 中学校の熱量 kcal
6 (水)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	ポークカレー (○ぶたにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ おひたし (●だいこん ●キャベツ ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ ○さとう) みそ大豆 (小袋) (○だいたいず ○みそ ○さとう)		703 843
7 (木)	ご はん	焼きようざ (○ぎょうざ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ すき昆布の煮物 (○あさり ○きざみこんぶ ○とりひきにく ●にんじん ●つきこんにやく ○だいたいず ○ごまあぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ ○いりごま) 玉ねぎのみそ汁 (●たまねぎ ●あぶらあげ ●えのきたけ ○さば・イワンぶし ○みそ)		620 753
8 (金)	ご はん	コーンコロケ (○コーンコロケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 中華丼の具 (○ぶたにく ●はくさい ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●えだまめ ●にんにく ●しょうが ○あぶら しょうゆ さけ 果物 (●ポンカン)		685 845
12 (火)	米粉パン	五目野菜の肉団子 (○ごもくやさいのいくだんご) ……小学校 1・2年1ケ、3年以上2ケ、中学校 2ケ 海草サラダ (○かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) クラムチャウダー (○あさり しろワイン ○ウイナー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●パセリ げんえんやさいパイオン ホホワイトルウ)		627 763
13 (水)	ご はん	ごまかつ納豆 (○けんさんだいたいずなっとう ○かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ じゃがいものそぼろ煮 (○じゃがいも ○とりひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●グリーンピース しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) 麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○わかめ ○さば・イワンぶし ○みそ)		632 763
14 (木)	ご はん	さばのカレーみそ焼き (○さばのカレーみそ漬) 小松菜のおひたし (●こまつな ●キャベツ ●もやし ●にんじん しょうゆ ○さとう) とりごぼう汁 (○とりにく ●あぶらあげ ●だいこん ●ごぼう ●ねぎ ●ほししいたけ しょうゆ さけ しお)		623 746
15 (金)	受験生応援献立 ご はん	チキンカツ (○チキンカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース れんこんサラダ (●れんこん ●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ しょうゆ しお こながらし) もずくスープ (○もずく ○とうふ ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ さけ しお こしょう)	デザート (○いよかんゼリー) ……業者が直接学校に配達します。	676 769
18 (月)	地産地消ウィーク~22日 ご はん	さばの味噌煮 (○さばのみそに) アスパラ菜のおひたし (●アスパラ ●キャベツ ●もやし ●コーン しょうゆ ○さとう) 豚汁 (○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ぶなしめじ ●つきこんにやく ●ねぎ ○さば・イワンぶし ○みそ)		664 817
19 (火)	ソフト麺	鶏肉のさっぱり焼き (○とりにく ●にんにく ●しょうが す しょうゆ ○さとう さけ) 大根サラダ (●だいこん ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら しお ○さとう こしょう) カレーうどん風スープ (○ぶたにく ●たまねぎ ●ごぼう ●ぶなしめじ ●ねぎ わふうカレールウ めんつゆ さけ)		722 1011
20 (水)	郷土料理の日 ご はん	ちくわの磯辺揚げ (○ちくわいそてんぶら ○あぶら) からしあえ (●はくさい ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ こながらし ○さとう) 納豆汁 (○すりなっとう ○みそ ○とうふ ●あぶらあげ ●だいこん ●なめこ ●つきこんにやく ●ねぎ ●せり)		569 700
21 (木)	ご はん	豆腐ハンバーグのあんかけ (○とうふハンバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) ナムル (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●あかピーマン しょうゆ ○あぶら す ○さとう しお こしょう ○いりごま) 大根汁 (●だいこん ●なまあげ ●えのきたけ ●ねぎ ○さば・イワンぶし ○みそ)		609 725
22 (金)	ご はん	あじの昆布醤油焼き (○あじのこんぶしょうゆ揚げ) 大根のそぼろ煮 (○ぶたひきにく ●だいこん ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ●あおだいず しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) きのこ汁 (○とうふ ●あぶらあげ ●はくさい ●ぶなしめじ ●えのきたけ ●ねぎ ○さば・イワンぶし しょうゆ さけ しお)		626 753
25 (月)	東根小作成献立 ご はん	スタミナ山形牛焼肉 (○ぎゅうにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ みりん ●たまねぎ ●キャベツ ●にんじん ●ピーマン ○あぶら ○さとう) すりごまあえ (●だいこん ●きゅうり ●にんじん ○すりごま しょうゆ しお ○さとう みりん) わかめのみそ汁 (○わかめ ○とうふ ●ぶなしめじ ●ねぎ ○さば・イワンぶし ○みそ)		699 847
26 (火)	食パン	デミハンバーグ (○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ デミグラスソース ケチャップ げんえんちゅうのうソース あかワイン みりん ○さとう) ポテトスープ (○とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●パセリ げんえんやさいパイオン しお こしょう) ナタデココ入りフルーツポンチ (●ナタデココ ●みかんかんづめ ●パイナップルかんづめ ●ももかんづめ)		636 807
27 (水)	二中作成献立 ご はん	焼魚 (○しおざけ) ひじきの炒め煮 (○ひじき ○とりひきにく ●なまあげ ●つきこんにやく ●にんじん ●あおだいず ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ) なめこのみそ汁 (●なめこ ○とうふ ●ねぎ ○さば・イワンぶし ○みそ)		653 783
28 (木)	雪若丸ごはん	かつおフライ (○かつおフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 野菜ソテー (○ぶたにく ●キャベツ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●コーン ●にんにく ●しょうが ○あぶら げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう) かぼちゃ団子汁 (○かぼちゃだんご ○とりにく ●あぶらあげ ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ○さば・イワンぶし しょうゆ しお さけ)		727 872
29 (金)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	フィレオチキン (○フィレオチキン ○あぶら) トマトケチャップ トマトピューレ げんえんちゅうのうソース しお ○さとう げんえんやさいパイオン) ハヤシライス (○ぶたにく ○とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●マッシュルーム ●グリーンピース こめこハヤシルウ) 豆まめサラダ (●あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう)		802 945

乳製品を使用している献立、鶏卵を使用している献立、そば製造ラインでつくられた中華麺、落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海藻には小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等がついていることがあります。今月より、東根市の学校給食の塩分量は一食あたり小学校2.4g以下、中学校2.9g以下で提供いたします。

1月 ~ 「郷土料理」を知ろう~

★「郷土料理」って？
①その地域に根付いた食材を使ったり、②地域独特の調理方法や③歴史、暮らしの物語をもっていたりする、伝統的な料理のこと。どれくらい知っているかな？
冬においしい郷土料理を3つ挙げてみたよ。↓
◇山形県のあったか郷土料理◇
納豆汁……すった納豆のトロミで汁が冷めにくくなる、冬にピッタリの汁物。山形県以外でも、寒い地域では、よく食べられているよ。
ひょう干煮……「ひょう」は、スベリヒユという植物のこと。「ひょっとしていいことがあるように」、と縁起をかつぎ、お正月に食べることが多いよ。全国でも食べているのは山形県だけ？
いもこ汁……山形県を代表する秋の郷土料理。内陸では牛肉×しょうゆ味、庄内では豚肉×みそ味、米沢では牛肉×みそ味が食べられているんだって。

今日の献立から

15日(金) 受験生応援献立
*チキンカツで「きちんと勝負!!」
*れんこんサラダで「見通し」がもてるように
*いよかんゼリーで「いい予感!」
18日(月)~22日(金) 地産地消ウィーク
25日(月) 東根小作成献立
27日(水) 二中作成献立
28日(木) 雪若丸ごはんの日

今日の地産地消

東根産…米(はえぬぎ)
山形県産…大根、白菜、ねぎ、ほうれんそう、アスパラ菜、もやし、ぶなしめじ、えのきたけ、マッシュルーム、なめこ、牛肉、豚肉…地産地消ウィークのみ、もも、大豆、青大豆、牛乳、県産大豆使用(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、米(雪若丸)

東根小学校作成献立

テーマ: 「赤・黄・緑の食べ物」
がそろった献立

※赤・黄・緑すべての栄養をバランスよくとれます。ごはんがすすむ献立です。

第二中学校作成献立

テーマ: 「鉄分」が多くとれる献立

※鉄分を多く含む食品をたくさん摂るように工夫して献立を考えてくれました。