

令和2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…体の調子をよくなるもの) 東根市学校給食センター

日(曜日)	主食	おかず	小学校の熱量 中学校の熱量
7(火)	ごはん	納豆(○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ ツナフレークあえ(○ツナ ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ) 五目汁(○なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●こんにゃく ●ねぎ ○さばぶし ○みそ)	603 721
8(水)	ごはん	野菜コロッケ(○やさいコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ピーマン炒め(○ぶたにく ○ピーマン ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりからスープ しお こしょう しょうゆ) わかめのみそ汁(○わかめ ●はくさい ●ぶなしめじ ○さばぶし ○みそ)	679 806
9(木)	ごはん	さばの昆布醤油焼き(○さばのこんぶしょうゆぼし) じゃがいものきんぴら(○ぶたにく ○じゃがいも ●ごぼう ●にんじん ●ピーマン ●つきこんにゃく ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ いちみつがらし) もやしのみそ汁(●もやし ●キャベツ ○あぶらあげ ○わかめ ○さばぶし ○みそ)	652 777
10(金)	ごはん	ポークカレー(○ぶたにく ○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 げんえんソース カレーこ) マカロニサラダ(○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す しお こしょう ○さとう) デザート(○マスカットゼリー)	711 843
14(火)	受験生応援献立 米粉パン	ポテトと米のささみカツ(○ポテトとこめのささみカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース コーン(幸運)サラダ(●コーン ●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ○あぶら す しお ○さとう こしょう) ウィンナートマトスープ(○ウィンナー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ●パセリ ●ホールトマト げんえんやさいパイオン しお こしょう)	616 739
15(水)	ごはん	照焼きハンバーグ(○国産の鶏肉と豚肉を使ったハンバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ) しょうがあげ(●キャベツ ●だいこん ●にんじん ●しょうが しお しょうゆ) 小松菜のみそ汁(●こまつな ●なまあげ ●たまねぎ ○さばぶし ○みそ)	600 724
16(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 ○みそ さけ しょうゆ ○ごまあぶら ○かたくりこ マーボー春雨(○はるさめ ○ぶたひきにく ●しょうが ●にんにく ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●ピーマン ○あぶら マーボーやさいソース) 大根入りわかめスープ(○わかめ ●だいこん ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんとりからスープ しょうゆ さけ しお)	624 751
17(金)	ごはん	豚肉と麩の野菜あえ(○ぶたにく しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○あぶら ●にんじん ●ピーマン しょうゆ さけ ○さとう) からしあえ(●キャベツ ●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) 玉ねぎのみそ汁(●たまねぎ ○あぶらあげ ○わかめ ●えのきたけ ○さばぶし ○みそ)	685 818
20(月)	地産地消ウィーク~24日 ごはん	鶏肉の朝鮮焼き(○とりにく ●しょうが ●にんにく しょうゆ ○さとう ○ごまあぶら いちみつがらし ○いりごま) 中華炒め(○ぶたにく ●メンマ ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ げんえんとりからスープ さけ みりん トウバンジャン) キャベツのみそ汁(●キャベツ ○なまあげ ●ぶなしめじ ○さばぶし ○みそ)	654 784
21(火)	ソフト麺	春巻(○はるまき ○あぶら) カレーうどん風スープ(○ぶたにく ○なると ●ほししいたけ ●ごぼう ●ねぎ カレールウ めんつゆ さけ) 果物(●ポンカン)	713 989
22(水)	食育の日・郷土料理の日 雪若丸ごはん	焼魚(○ぎんざけ しお) アスパラ菜のおひたし(●アスパラ ●もやし ●にんじん ●コーン しょうゆ ○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 ●こんにゃく ●ねぎ ●セリ ○さばぶし)	608 721
23(木)	ごはん	キャベツメンチカツ(○こくさんキャベツのメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース おから炒り(○おから ○さつまあげ ●ごぼう ●にんじん ●ねぎ ○あぶら ●えだまめ ○さとう しょうゆ ○みそ) 白菜のみそ汁(●はくさい ○なまあげ ○わかめ ○さばぶし ○みそ)	696 858
24(金)	神町小学校作成献立 ごはん	さばのみそ煮(○さばのみそに) 白菜とほうれん草のおひたし(●はくさい ●もやし ●ほうれんそう しょうゆ こながらし) 豚汁(○ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●こんにゃく ●ごぼう ●ねぎ ○さばぶし ○みそ)	670 822
27(月)	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 すりごまあえ(●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○しろすりごま しょうゆ ○さとう みりん しお) じゃがいも汁(○じゃがいも ●たまねぎ ○あぶらあげ ○さばぶし ○みそ)	630 751
28(火)	ごはん	えびシューマイ(○えびシューマイ) ……小学校小2ケ、中学校大2ケ ナムル(○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●コーン しょうゆ ○あぶら す ○さとう しお こしょう トウバンジャン さけ ○かたくりこ) マーボー豆腐(○とうふ ○ぶたひきにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●えだまめ しょうゆ ○みそ げんえんとりからスープ)	693 851
29(水)	ごはん	納豆(○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ 肉じゃが(○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんにゃく ●えだまめ しょうゆ さけ みりん ○さとう) 麩のみそ汁(○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ○さばぶし ○みそ)	627 753
30(木)	ごはん	豚肉コロッケ(○ぶたにくコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース カラフルサラダ(●キャベツ ●きゅうり ●コーン ●あかピーマン ○あぶら す しお こしょう ○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 ○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 27品目アレルギー不使用シチュールウ)	711 874
31(金)	ごはん	いわしのかば焼き(○いわしでんぶんつき ○あぶら しょうゆ さけ みりん ○さとう) あさづけ(●キャベツ ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●しょうが しお) 小松菜のみそ汁(●こまつな ●なまあげ ●たまねぎ ○さばぶし ○みそ)	608 730

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。 ※海草には小さい「エビ」や「カニ」等がついていることがあります。

1月 ~「郷土料理」を知ろう~

あけましておめでとうございます。寒さに負けなよう①栄養バランスのとれた食事 ②十分な睡眠 ③適度な運動 を心がけ、3学期も元気に活動しましょう！

★「郷土料理」って？

その地域に根付いた食材を使い、その地域独自の料理方法で作られ、食べられてきた料理のこと。昔から伝わってきた郷土料理をすすんで知り、味わい、さらに自分でも伝えていきたいですね。



◇山形県の郷土料理◇

納豆汁…すった納豆のトロミで汁が冷めにくくなるので冬にピッタリの汁物です。山形県以外でも、寒い地域ではよく食べられているようです。

ひょう干煮…「ひょう」は、スベリヒユという植物のこと。「ひょう」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うです。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。地域によって、肉や具材の種類、味付けが違うので、機会があったら食べ比べてみたいですね。

旅行にでかけた時は、ぜひその土地に伝わる郷土料理を食べてみましょう。新しい味が発見できるかも？

今日の献立から

- 14日(火) 受験生応援献立
※ささみカツで「受験に勝つ！」 ※コーンサラダで「幸運!!」
※ウィンナースープで「winner!(勝者)」
- 20日(月)~24日(金) 地産地消ウィーク
- 22日(水) 食育&郷土料理の日 ~「納豆汁」を味わおう~
- 24日(金) 神町小学校作成献立

今日の地産地消

東根市産…米(はえぬぎ)
山形県産…米(雪若丸)、大根、白菜、小松菜、アスパラ菜、セリ、もやし、ぶなしめじ、えのきたけ、県産大豆使用(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、豚肉、牛乳

神町小学校作成献立

【テーマ】

「赤・黄・緑の食べ物」がそろった献立

- ※赤：魚のさばで「たんぱく質」をとる
- ※黄：豚汁には「じゃがいも」入り
- ※緑：「冬野菜」で体の調子を整える

