

令和4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	デザート	小学校の熱量 中学校の熱量
6木	ごはん	酢豚 (○ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○かたくりこ ○あぶら ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ほししいたけ ●ピーマン ケチャップ す みりん ○さとう) おなかあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ○かつおぶし しょうゆ) 大根汁 (●だいこん ◎あぶらあげ ○わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		703 855
7金	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそに) メンマ炒め煮 (◎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 ○ごまあぶら しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ みりん ○さとう ○いりごま) 果物 (●ポンカン)		670 823
11火	ごはん	五目野菜の肉団子 (◎ごもくやさいのにくだんご) ……小学校1~2年生1ヶ、小学校3年生以上・中学校2ヶ 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) じゃが芋汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ◎あぶらあげ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	ひよこ豆 (=「ガルバンゾー」) を食べてがんばるぞー! 点を取りに行く (とり肉) ぞー!	624 722
12水	麦ごはん	がんばるぞー! カレー (◎ひよこまめ (=ガルバンゾー) ◎とりにく ◎とりレバー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●えだまめ ●にんにく ●しょうが ○あぶら カレーフレーク ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ) コーン(幸運)入りれんこんサラダ (◎ツナ ●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 こしょう ○さとう) デザート (○いよかんゼリー)	穴のあいたれんこんのように「見通し」をもって幸運(コーン)をつかもう!	714 860
13木	ごはん	いかフライ (○いかフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース 筑前煮 (◎ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ○ごまあぶら ●板こんにゃく ●ほししいたけ ●えだまめ 味噌のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ◎わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ) しょうゆ さけ みりん ○さとう)	いよかんゼリーで、い〜予感♪	666 772
14金	ドイツメニュー 食パン	鶏肉のマーマレード焼き (◎とりにく しお こしょう しろワイン ○マーマレード しょうゆ) ジャーマンポテト (○フライドポテト ○あぶら ◎ベーコン ●たまねぎ げんえんやさいパイオン しお こしょう ●パセリ) アイントプフ (◎とりひきにく ◎ミックスピーズ ●たまねぎ ●にんじん ●セロリー ○あぶら ◎パセリ しろワイン げんえんやさいパイオン しお こしょう)		730 921
17月	地産地消ウィーク~21日 ごはん	焼魚 (◎ぎんざけ) 海草サラダ (◎かいそうミックス ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○さとう しお こしょう) いもこ汁 (◎ぶたにく ○さといも ●つきこんにゃく ●ごぼう ●ねぎ しょうゆ ○さとう さけ)		612 735
18火	ソフト麺	若竹信田煮 (◎わかたけしのだに) 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) とりうどんスープ (◎とりにく ◎なると ◎あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ さけ しお こしょう)		650 901
19水	ごはん	なっとう (○けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ ビーフン炒め (◎ぶたにく ○ビーフン ●たまねぎ ●もやし ●キャベツ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ○あぶら げんえんとりがらスープ しお こしょう しょうゆ) おでん (○やきちくわ ◎なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ミニ玉こんにゃく ◎さば・イワシぶし しょうゆ さけ ○さとう)		625 758
20木	ごはん	お魚メンチカツ (◎たらと野菜のメンチカツ [たまねぎ キャベツ] ○あぶら) ……小袋減塩ソース マーボー大根 (◎ぶたひきにく ●だいこん ●たまねぎ ●ねぎ ●にんじん ●にんにく ●しょうが ○あぶら ●グリーンピース しょうゆ ◎みそ げんえんとりがらスープ ○さとう) 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 ○ごまあぶら す ○さとう しお こしょう ○いりごま) さけ トウバンジャン ○かたくりこ)		732 844
21金	米粉パン	ハンバーグトマトソース (◎ミートハンバーグ ●たまねぎ トマトピューレ 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) カラフルサラダ (●キャベツ ●もやし ●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) 大根入りわかめスープ (◎わかめ ●だいこん ●ぶなしめじ ●ねぎ げんえんやさいパイオン しょうゆ さけ しお こしょう)		564 723
24月	ごはん	揚げギョーザ (◎ギョーザ ○あぶら) ……小学校2ヶ、中学校3ヶ 五目きんぴら (◎さつまあげ ●ごぼう ●たけのこ ●にんじん ●つきこんにゃく ●ピーマン ○あぶら しょうゆ みりん ○さとう とうがらし) 豆腐スープ (◎とうふ ◎わかめ ●ぶなしめじ ●ねぎ しょうゆ げんえんとりがらスープ さけ しお こしょう)		588 731
25火	食育の日 雪若丸ごはん 郷土料理「納豆汁」	ぶりフライ (◎ぶりフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース ハリハリサラダ (●きりぼしだいこん ◎ささみフレーク ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●コーン しょうゆ しお す ○さとう ○ごまあぶら) 納豆汁 (◎なっとう ◎みそ ◎とうふ ◎あぶらあげ ●だいこん ●なめこ ●板こんにゃく ●ねぎ ●せり ◎さば・イワシぶし)		704 840
26水	ごはん 第一中学校作成献立	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 とうがらし ○いりごま) ひじき入り野菜ソテー (◎芽ひじき ◎ぶたひきにく ●キャベツ ●たまねぎ ●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) 小松菜のみそ汁 (◎こまつな ●だいこん ◎なまあげ ◎さば・イワシぶし ◎みそ) げんえんやさいパイオン しょうゆ しお こしょう)		640 770
27木	ごはん	豚肉シューマイ (◎ぶたにくシューマイ) ……小学校1~2年生小2ヶ、小学校3年生以上・中学校大2ヶ パンサンスー (○はるさめ ●もやし ●キャベツ ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ す ○あぶら しお ○さとう) いも団子汁 (○いもだんご ◎とりにく ◎あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ほししいたけ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし しょうゆ しお さけ)		690 800
28金	ごはん	豚肉と蕪の野菜あえ (◎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) しそ風味漬け (●だいこん ●きゅうり ●キャベツ ●にんじん ●しそ しお) もやしのみそ汁 (●もやし ●たまねぎ ◎あぶらあげ ○わかめ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)		657 796
31月	麦ごはん	海鮮棒餃子 (◎かいせんぼうぎょうざ ○あぶら) 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 (◎とりにく ◎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 ケチャップ) 大根サラダ (●だいこん ●もやし ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン しょうゆ す ○あぶら ○ごまあぶら しお ○さとう こしょう)		708 833

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」、「貝」等がついていることがあります。

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?
郷土料理の特徴は、①その地域に根付いた食材を使っていること (=地産地消)、②地域独特の調理方法や工夫があること、③歴史、暮らしの物語をもっている伝統的な料理であることが挙げられます。

◇ 1月の給食に登場!
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いあったか料理。冬の栄養補給にもぴったり。
いもこ汁…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ます。

今日の献立から

12日(水): 受験生応援献立
14日(金): 国際理解給食(ドイツメニュー)
アイントプフ: ドイツの庶民的な家庭料理。家庭によって具やスープベースもさまざま。
17日(月): 神町小学校作成献立
17日(月)~21日(金): 地産地消ウィーク
25日(火): 食育の日/雪若丸ごはんの日
…郷土料理「納豆汁」
26日(水): 第一中学校作成献立

今日の地産地消

東根産…米(はえぬぎ)
山形県産…米(雪若丸)、米粉、大根、せり、ぶなしめじ、マッシュルーム、なめこ、大豆、青大豆、牛乳、県産大豆使用(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、豚肉、キャベツ、きゅうり、ほうれん草…地産地消ウィークのみ

アイントプフって日本のみそ汁みたいだね

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

※栄養価の高い鮭、地産地消食品の野菜や豚肉を使った、みんながおいしく食べられる給食です。

第一中学校作成献立

【テーマ】
「カルシウム」が多くとれる献立

※「ひじき」「生揚げ」「小松菜」を使っている料理を選びました。良質なたんぱく質はカルシウムの吸収をよくするとのことなので、「鶏肉の朝鮮焼き」をあわせました。