

# 令和5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	小学校の熱量 中学校の熱量
10 火	ごはん	鶏ささみのレモン風味 (◎とりにく さけ ○かたくりこ ○あぶら しょうゆ レモン汁 ○さとう)	639 kcal
		シャキシャキサラダ (○じゃがいも ◎わかめ ●きゅうり ◎かんでん ●にんじん ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう)	772 kcal
11 水	ごはん	春巻 (◎はるまき ○あぶら)	654
		中華風塩昆布漬 (●だいこん ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ◎しおこんぶ しょうゆ す ○さとう しお ○ごまあぶら ○いりごま)	744
12 木	ごはん	さばの味噌煮 (◎さばのみそ)	669
		ツナ大根サラダ (◎ツナ ●だいこん ●こまつな ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら ○ごまあぶら す ○さとう しょうゆ しお こしょう)	827
13 金	ごはん	タコ (多幸) メンチ (◎カミカミタコメンチ ○あぶら)	753
		チキンカレー (◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ◎ひでんまめ ●にんにく ○あぶら カレールウ ケチャップ げんえんちゅうのうソース カレーこ)	874
16 月	米粉コッペパン	海鮮棒餃子 (◎かいせんぼうぎょうざ ○あぶら)	664
		チリコンカン (◎ミックスビーンズ ◎ぶたひきにく ◎とりひきにく ◎ウインナー ●たまねぎ ●にんにく ○あぶら トマト缶 ケチャップ げんえんちゅうのうソース げんえんやさいパイオン ○さとう しお こしょう)	807
17 火	ソフト麺	ちくわの磯辺揚げ (◎ちくわいそべてんぷら ○あぶら)	713
		ツナフレックあえ (◎ツナ ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ)	964
18 水	雪若丸ごはん	焼魚 (◎しおさば)	733
		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)	880
19 木	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	636
		すき昆布の煮物 (◎こんぶ ◎ぶたにく ●にんじん ●ごぼう ●つきこんにやく ○あぶら しょうゆ ○さとう さけ)	742
20 金	麦ごはん	パンブおさつコロッケ (○かぼちゃさつまいもコロッケ ○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)	826
		ビーンズハヤシライス (◎ぶたにく ◎だいちず ○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 ●えだまめ こめこハヤシルウ ケチャップ)	973
23 月	食パン	フィレオチキン (◎フィレオチキン ○あぶら)	616
		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 ○さとう しお こしょう)	738
24 火	ごはん	カレースープ (◎ミニウインナー ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ カレールウ げんえんやさいパイオン しょうゆ さけ カレーこ)	687
		メープルジャム (○メープルシロップ)	794
25 水	ごはん	いかフライタルタルソース (◎いかフライ ○あぶら) ……小袋ノンエッグタルタルソース	600
		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 ○あぶら しょうゆ ◎みそ げんえんちゅうのうソース ○さとう さけ トウバンジャン ○かたくりこ)	731
26 木	ごはん	納豆 (◎けんさんだいずなっとう) ……小袋減塩しょうゆ	738
		彩りあえ (◎とりささみフレック ●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●コーン しょうゆ みりん ○いりごま)	853
27 金	ごはん	おでん (◎まめちくわ ◎さんかくさつまあげ ◎なまあげ ●だいこん ●にんじん ●ミニこんにやく ◎さば・イワシぶし しょうゆ さけ ○さとう)	730
		豆腐ハンバーグのあんかけ (◎山芋入り豆腐ハンバーグ ○あぶら しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ)	839
30 月	ごはん	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) 28品目不使用シチュールウ ◎とうにゅう こしょう)	635
		クラムチャウダー (◎あさり しろワイン ◎ウインナー ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ○とうにゅうバター ●マッシュルーム ●パセリ げんえんやさいパイオン)	776
31 火	ごはん	タラフライ (◎タラフライ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	634
		ハリハリサラダ (●きりぼしだいこん ◎とりささみフレック ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん しょうゆ しお す ○さとう ○ごまあぶら ○いりごま)	745
	ごはん	納豆汁 (◎なっとう ◎みそ ◎とうふ ◎あぶらあげ ●だいこん ●なめこ ●板こんにやく ●ねぎ ●せり ◎さば・イワシぶし)	
		ハンバーグトマトソース (◎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 しお)	
	ごはん	コールスローサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン フレンチドレッシング こしょう)	
		豆腐のみそ汁 (◎とうふ ◎わかめ ●えのきたけ ●ねぎ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	
	ごはん	いわしの梅じょうゆ煮 (◎いわしのうめじょうゆ)	
		オイスターソース炒め (◎ぶたにく さけ しお こしょう ●キャベツ ●たまねぎ ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン ●にんにく ○あぶら オイスターソース しょうゆ)	
		麩のみそ汁 (○やきふ ●たまねぎ ●ぶなしめじ ◎さば・イワシぶし ◎みそ)	

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。 ※海草や貝類には小さい「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。

◇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あったかい。干した芋の茎などの保存食を入れる地域もあり、冬の栄養補給にもぴったり。今月の給食にも登場します。

**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(木): 長瀬小学校作成献立  
13日(金): 受験生応援献立

- タコ(多幸)メンチ
- チキンカレー→キチンと(受)かれ!
- かつ(勝つ!)おぶし和え
- 伊予柑(い~予感)ゼリー

18日(水): 雪若丸ごはんの日  
19日(木)~25日(水): 地産地消ウィーク  
26日(木): 神町中学校作成献立  
27日(金): 郷土料理「納豆汁」

### 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、せり、ぶなしめじ、マッシュルーム、なめこ、大豆、秘伝豆、牛乳、県産大豆使用(豆腐、生揚げ、油揚げ、納豆)、豚肉、大根、ねぎ、ほうれん草…地産地消ウィークのみ

### 長瀬小学校作成献立

【テーマ】『赤・黄・緑の食べ物』がそろった献立

※あったかいさばの味噌煮や貝たくさんな豚汁、色々な野菜の入ったサラダが体に元気をあたえてくれます。

### 神町中学校作成献立

【テーマ】『カルシウム』が多くとれる献立

※豆腐やわかめなどカルシウムを多く含む食材を使って骨折しないように考えました。