

令和6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
9 (火)	ごはん	肉じゃが (○ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●つきこんやく ●グリーンピース しょうゆ さけ みりん ○さとう)	600
		ツナ大根サラダ (○ツナ ●だいこん ●きゅうり ●あかピーマン ○ノンエッグマヨネーズ ○あぶら す ○さとう しょうゆ こしょう)	715
10 (水)	ごはん	きのこ信田煮 (○きのこのしのだに)	560
		シャキシャキサラダ (○じゃがいも ○わかめ ●きゅうり ●かんてん ●にんじん ○あぶら す しょうゆ ○さとう しお こしょう)	653
11 (木)	ごはん	焼きようざ (○やきぎょうざ) ……小学校 小2ケ、中学校 大2ケ	554
		ごま酢あえ (●キャベツ ●きゅうり ●もやし ●にんじん ○いりごま しょうゆ しお す ○さとう)	669
12 (金)	わかめごはん (○わかめ ○ごはん)	タコ(多幸)メンチ (○タコメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	617
		とりごぼう抜き汁 (◎とりにく ◎あぶらあげ ●だいこん ●ねぎ ●ほししいたけ ◎さば・イワシがし しょうゆ さけ しお)	701
15 (月)	食パン	チキンカツ (◎国産鶏肉チキンカツ ○あぶら)	607
		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)	729
16 (火)	ソフト麺	米粉入り春巻 (○はるまき ○あぶら)	735
		しょうががえ (●キャベツ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん ●しょうが しょうゆ) しお こしょう)	1050
17 (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	739
		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 ●たけのこ ●にんじん ●ピーマン みりん ○さとう)	879
18 (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ケ、小学校3年生以上と中学校 大2ケ	617
		パンサンスー (○はるさめ ●もやし ●ほうれんそう ●にんじん しょうゆ す ○あぶら しお ○さとう)	707
19 (金)	ごはん	和風豆腐ハンバーグ (○うすあげとうふバーグ しょうゆ さけ ○さとう みりん ○かたくりこ)	631
		豆まめサラダ (◎あおだいず ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きピーマン ○あぶら す しょうゆ しお ○さとう こしょう)	758
22 (月)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	野菜コロッケ (○やさいコロッケ ○あぶら)	749
		チキンカレー (◎とりにく ○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 げんえんちゅうのうソース カレーこ)	892
23 (火)	ごはん	キャベツメンチカツ (◎キャベツメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	700
		切干大根の煮物 (●きりぼしだいこん ◎とりひきにく ●にんじん ●つきこんやく ◎あおだいず ○あぶら しょうゆ ○さとう みりん さけ)	802
24 (水)	ごはん	パンぽおさつコロッケ (○かぼちゃとさつまいものコロッケ ○あぶら) ……小袋減塩ソース	680
		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)	788
25 (木)	雪若丸ごはん	ごまかつ納豆 (◎けんさんだいずなっとう ◎かつおぶし ○いりごま) ……小袋減塩しょうゆ	574
		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)	671
26 (金)	むぎごはん (●むぎ ○ごはん)	ハンバーグ (◎国産ミートハンバーグ) しお ○さとう げんえんやさいパイオン)	735
		ハヤシライス (◎とりにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○あぶら ●グリーンピース 米粉ハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ げんえんちゅうのうソース)	864
29 (月)	ごはん	ちくわの磯辺揚げ (◎ちくわいそべてんぷら ○あぶら)	622
		和風サラダ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん ●コーン ◎かつおぶし しょうゆ す ○あぶら しお こなわさび)	716
30 (火)	ごはん	棒ぎょうざ (◎ぎょうざ ○あぶら) しょうゆ しお げんえんとりがらスープ さけ ○かたくりこ)	639
		チンジャオロース (○ぶたにく しょうゆ さけ ○さとう ●もやし ●たけのこ ●ピーマン ●にんじん ●きピーマン ●にんにく ●しょうが ○あぶら オイスターソース)	743
31 (水)	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ケ、3年生以上・中学校2ケ	587
		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 しお)	679

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。 ※海そうや貝類には小さい「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～

●郷土料理って何？
その地域に根付いた食材を使って、その地域独自の調理方法で作られ、食べられてきた料理のこと。

◆山形県の郷土料理◆
納豆汁…すり鉢などで細かくすった納豆の「とろみ」で汁が冷めにくく、寒い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。
いもこ汁…山形県を代表する秋の郷土料理です。地域によって具材や汁の味付けが違っているので、機会があったら食べ比べてみるのも楽しそうですね。
●昔から伝わってきた郷土料理をすすんで知り、味わい、そしてわたしたちも未来へ伝えていきたいですね。

今日の献立から

15日(月)～19日(金) 地産地消ウィーク
12日(金) 受験生応援献立⇒ごぼう抜きで点をとって、多くの幸せをつかもう！チャレンジ！
17日(水) 第三中学校作成献立
「カルシウムが多くとれる献立」
30日(火) 東根小学校作成献立
「赤・黄・緑の仲間の食べ物」がそろった献立

今日の地産地消

東根市産…米 (はえぬぎ)
山形県産…米 (雪若丸) 牛乳、青大豆、県産大豆使用 (豆腐・生揚げ・油揚げ・納豆)、だいこん、ほうれんそう、えのきたけ、ぶなしめじ、豚肉・鶏肉 (地産地消ウィークのみ)

第三中学校作成献立

「カルシウム」が多くとれる献立

※「カルシウム」を多く含む食べ物、「納豆」「小松菜」「あさり」「わかめ」を取り入れました。
たくさん食べて骨を丈夫にしよう！

東根小学校作成献立

「赤・黄・緑の仲間の食べ物」がそろった献立

※「赤(ぶた肉・かまぼこ)」の仲間、「黄(ごはん・砂糖・あぶら)」の仲間、「緑(ピーマンなどの野菜)」の仲間、3つの仲間の食べ物をそろえました。
彩りに、カラフルピーマンを使います。