



2020年1月 給食だより

愛荘町給食センター
栄養価は小学校3・4年の平均です

日	曜日	こんだて	体内での働き			エネルギー タンパク質 カルシウム
			おもに体をつくる食品	おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体の調子を整える食品	
8	水	麦ごはん さわらの西京焼き だいこんサラダ 雑煮(白みそ仕立て) 牛乳 いよかん	さわらの西京漬け かまぼこ みそ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さといも 白玉もち	だいこん キャベツ 赤パプリカ にんじん ほうれんそう いよかん	636kcal 27.4g 285mg
9	木	ごはん 手作りミートローフ 野菜ソテー コンソメスープ 牛乳	牛ひき肉 豚ひき肉 豆腐 牛乳 たまご ベーコン	こめ 強化米 パン粉 さとう 油 カレー粉 じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん さやいんげん はくさい チンゲンサイ	632kcal 25.0g 326mg
10	金	麦ごはん 豚肉と野菜の炒め物 棒棒鶏 ホタテ中華スープ 牛乳 りんごヨーグルト(小・中) プチゼリー(幼)	豚肉 ソフトチキン ほたてがいたまご 牛乳 りんごヨーグルト(小・中)	こめ 強化米 おおむぎ 油 ドレッシング パン粉 マロニー かたくりこ ごま油	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり もやし こまつな 赤パプリカ フルーツゼリー青りんご(幼)	590kcal 24.2g 366mg
14	火	ごはん 揚げ豆腐の人参みそかけ(幼~小4:2個、小5~小6:3個、中:4個) ツナとコーンのドレッシングあえ だいこんのみそ汁 牛乳 チーズ(小・中)	豆腐の磯辺揚げ まぐろ 油揚げ わかめ みそ 牛乳 チーズ	こめ 強化米 油 さとう さといも	にんじん チンゲンサイ スイートコーン だいこん たまねぎ	673kcal 20.3g 350mg
15	水	麦ごはん 焼ウインナー(幼:15gを1本、小:15gを2本、中:30gを2本) ポテトサラダ カレースープ 牛乳	チキンウインナー ハム 豚肉 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ じゃがいも マヨネーズ シェルマカロニ カレー粉	にんじん キャベツ もやし	609kcal 21.5g 251mg
16	木	ごはん 鶏の唐揚げ(幼~小3:25gを2個、小4~小6:30gを2個、中:25gを3個) 野菜炒め 豆腐のすまし汁 牛乳	鶏肉 豆腐 かまぼこ 牛乳	こめ 強化米 かたくりこ 油	しょうが にんじん チンゲンサイ こまつな ほうれんそう	661kcal 27.8g 357mg
17	金	ソフト麺 ミートソース カラフル野菜サラダ 乾パン(幼~小2:3個、小3~小6:4個、中:5個)と金平糖1個(非常食) 牛乳	豚ひき肉 粒状大豆 牛乳	ソフトめん 油 ビーフシチュール 乾パン 金平糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ グリンピース トマトピューレー キャベツ 赤パプリカ スイートコーン ブロッコリー	639kcal 22.3g 323mg
20	月	麦ごはん 千草焼き きんぴらごぼう だいこん汁 牛乳 チーズタルト(中) 【かみかみメニューの日です】	たまご まぐろ 豚肉 油揚げ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ 油 さとう ごま チーズタルト(中)	たまねぎ スイートコーン ねぎ 糸こんにゃく ごぼう にんじん さやいんげん だいこん	581kcal 22.0g 295mg
21	火	ココア揚げパン 甘酢肉だんご(幼:1個、小:2個、中:3個) かみかみサラダ コーンクリームスープ 牛乳	味付け肉だんご さきいか ベーコン 牛乳	コッペパン 油 ココア かたくりこ ごま ごま油 さとう コーンクリーム粉末	キャベツ にんじん スイートコーン たまねぎ ほうれんそう	705kcal 26.0g 381mg
22	水	麦ごはん さわらの照り焼き かわり白あえ 大根だき 牛乳	さわら 豆腐 生揚げ いか 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ ごま マヨネーズ さとう 油 さといも	ほうれんそう はくさい にんじん だいこん	688kcal 31.3g 373mg
23	木	ごはん 磯辺揚げ(竹輪...幼・小:1本、中:2本、かぼちゃ...幼・小・中:1枚) 春雨の酢の物 ぎょうざスープ 牛乳 みかんゼリー	竹輪 たまご 青のり ハム 水餃子 豆腐 牛乳	こめ 強化米 こむぎ粉 かたくりこ 油 はるさめ さとう ごま油	かぼちゃ キャベツ もやし にんじん チンゲンサイ はくさい いよかんゼリー(幼・小) みかんゼリー(中)	655kcal 20.3g 374mg
24	金	かんぴょう入り五目めし【栃木県の料理】 鶏肉の生姜焼き おひたし お講汁 牛乳	油揚げ 手焼錦糸卵 鶏肉 花かつお みそ 牛乳	こめ さとう	かんぴょう しいたけ ごぼう にんじん さやいんげん しょうが もやし みずかけな かぶ だいこん ねぎ	605kcal 27.1g 318mg
27	月	麦ごはん 白身魚の唐揚げ キムチ炒め キャベツと春雨のスープ 牛乳	メルルーサ 豆腐 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ かたくりこ こむぎ粉 油 ごま油 はるさめ	にんにくパウダー もやし ソフトキムチ にら たまねぎ にんじん キャベツ スイートコーン	588kcal 24.5g 284mg
28	火	ごはん 滋賀県産大豆納豆 インゲンのごま炒め すいとん汁 牛乳	納豆 ベーコン 油揚げ 鶏肉 牛乳	こめ 強化米 油 ごま すいとん	さやいんげん キャベツ だいこん にんじん はくさい	588kcal 23.2g 323mg
29	水	麦ごはん おでん こあゆのカルン揚げ【地場産物を使った料理】はくさいとわかめの酢の物 牛乳 【こつこつメニューの日(カルシウムが多いです)】	こんぶ ごぼう天 がんもどき 鶏肉 竹輪 うずら卵 こあゆ わかめ 牛乳	こめ 強化米 おおむぎ さといも さとう かたくりこ 油 ごま	にんじん だいこん こんにゃく はくさい	703kcal 29.2g 421mg
30	木	ごはん ハンバーグのデミソースがけ コールスローサラダ ポテトスープ 牛乳【すこやかメニューの日(食物せんいが多いです)】	ハンバーグ ベーコン 牛乳	こめ 強化米 デミグラスソース コールスロードレッシング じゃがいも	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ パセリ	596kcal 21.6g 367mg
31	金	麦ごはん 鮭の塩こうじ焼き 伴三糸(パンナッス) かぼちゃのみそ汁 牛乳 一食味付けのり	さけ 短冊玉子 油揚げ みそ 牛乳 味付けのり	こめ 強化米 おおむぎ はるさめ さとう	キャベツ きゅうり にんじん しいたけ たまねぎ チンゲンサイ かぼちゃ えのきたけ	588kcal 29.3g 296mg

★材料等の都合で献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

【今月の県内地場産は牛乳を使用します】

【今月の町内産は環境こだわり米・キヌヒカリ(無洗米)を使用します】

※30日のハンバーグのデミソースがけ コールスローサラダ ポテトスープは、愛荘町の姉妹都市のウエストベンド市の料理を取り入れました。



今月は、愛知川小学校のメニューランキングを取り入れました。

1.ココア揚げパン→21日 2.コーンクリームスープ→21日

3.ポテトサラダ→15日 4.とりのから揚げ→16日

訂正とお詫び 12月分のメニューランキングは、秦荘東小学校ではなく、秦荘西小学校の誤りでした。訂正し、お詫びします。秦荘東小学校分は、3月に取り入れます。