１月のこんだて表

中津川市・東白川村食と文化の館

月	火	水	木	金

新しい年が明けました。今年もみなさんが毎日元気いっぱいに学校生活を送れるように、安心安全でおいしい給食を作っていきます。しっかり食べて、丈夫な体を　作りましょう。

10

成人の日

11
- キャベツサラダ
- カボ肉フライ
- ごはん
- みそ汁

12
- 筑前煮
- わかさぎの唐揚げ
- ごはん
- 赤だし

13
- ハンバーグケチャップソース
- 大根サラダ
- ごはん
- ポトフ

14
- 五目きんぴら
- ししゃもの岩石揚げ
- ごはん
- かきたま汁

17
- ひじきサラダ
- 鶏肉と芋の南蛮漬け
- ごはん
- けんちん汁

18
- 青菜のナムル
- 春巻き
- 塩ラーメン

19
- 海藻サラダ
- ポテトフライ
- キーマカレー

20
- マカロニグラタン
- グリーンサラダ
- 黒パン
- ミネストローネ

21
- 磯あえ
- 白身魚のピリ辛だれ
- ごはん
- 豚汁

24　給食週間
- 豆サラダ
- フランゴアパサリーニョ
- ごはん
- コンソメスープ

25　給食週間
- 紅白なます
- はつしもおやき
- うどん

26　給食週間
- 黒豆
- ブリの照り焼き
- ごはん
- にごみ

27　給食週間
りんごジャム
- イカのスパイス焼き
- イタリアンサラダ
- 食パン
- 冬野菜のクリームスープ

28　給食週間
- 里芋の煮物
- にじますの唐あげ
- ごはん
- 白菜のみそ汁

31
- おかかあえ
- 里芋コロッケ
- 五目ごはん
- すまし汁

１月２４日から３０日は
全国学校給食週間です

**　　のマークは、中学３年生のみなさんの　リクエストメニューです。　１月から３月まで、リクエストニューが登場します。　何が出るか楽しみにしていてくださいね。**

＊都合により献立内容を変更することがあります。
＊学校給食における県内の米、大豆、野菜、一部の肉や魚については、学校給食地産地消推進事業より、県・市・JAグループから補助を受けています。
＊給食食材の一部は、毎月放射能測定を行い、結果を中津川市ホームページに掲載しています。

＜小学校＞

令和4年1月　献立表

日付		献立名	からだをつくるもの （あか）	からだの調子をととのえるもの （みどり）	からだの熱や力になるもの （き）	エネルギー タンパク質 脂肪 塩分
11	火	ごはん,カボ肉フライ,キャベツサラダ,みそ汁,牛乳	豆腐(木綿),油あげ,牛乳	キャベツ,こまつな,だいこん,にんじん,ねぎ,かぼちゃ挽肉フライ	麦,精白米,じゃがいも,米ぬか油	668kcal 29.4g 20.9g 1.42g
12	水	ごはん,わかさぎのからあげ,筑前煮,赤だし,牛乳	豆腐(木綿),油あげ,わかめ,わかさぎ,さつま揚げ,鶏むね肉,牛乳	いんげん,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ	麦,精白米,こんにゃく,里芋,中ざら,米ぬか油	662kcal 31.1g 21.5g 1.93g
13	木	ごはん,ハンバーグのケチャップソース,大根サラダ,ポトフ,牛乳	鶏むね肉,牛乳,ハンバーグFe	きゅうり,だいこん,たまねぎ,冷凍コーン,にんじん	麦,精白米,じゃがいも,上白糖,米ぬか油	672kcal 25.9g 19.6g 1.79g
14	金	ごはん,ししゃもの岩石揚げ,五目金平,かきたま汁,牛乳	蒸し大豆,ひきわり大豆,ししゃも,かまぼこ,さつま揚げ,鶏むね肉,殺菌液卵,牛乳	ごぼう,たまねぎ,にんじん,ねぎ,はくさい,えのきたけ,しょうが・おろし	麦,小麦粉,精白米,こんにゃく,でんぷん,中ざら,白いりごま,米ぬか油	680kcal 30.9g 24.7g 1.1g
17	月	ごはん,鶏肉といもの南蛮漬け,ひじきサラダ,けんちん汁,牛乳	豆腐(木綿),ひじき,鶏もも肉,牛乳	キャベツ,きゅうり,ごぼう,だいこん,たまねぎ,冷凍コーン,にんじん,しめじ,しょうが・おろし	麦,精白米,こんにゃく,里芋,じゃがいも,でんぷん,三温糖,米ぬか油	664kcal 22.8g 22.0g 1.51g
18	火	塩ラーメン,春巻,チンゲンサイのナムル,牛乳	なると,豚もも肉,牛乳,春巻きFe・DF	キャベツ,きゅうり,切り干し大根,たまねぎ,チンゲンサイ,冷凍コーン,にんじん,ねぎ,しょうが・おろし	中華めん,米ぬか油	659kcal 25.1g 20.1g 1.7g
19	水	ごはん,キーマカレー,ポテトフライ,海藻サラダ,牛乳	蒸し大豆,レンズまめ,海藻,わかめ,豚ひき肉,鶏ひき肉,牛乳,プロセスチーズ	きゅうり,こまつな,だいこん,たまねぎ,トマト(缶),にんじん,しょうが・おろし	麦,精白米,ﾌﾚﾝﾁﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ(冷凍),中ざら,米ぬか油	681kcal 30.3g 26.0g 1.67g
20	木	黒パン,マカロニグラタン,グリーンサラダ,ミネストローネ,牛乳	蒸し大豆,ベーコン,鶏むね肉,牛乳,牛乳,とろけるチーズ	キャベツ,きゅうり,セロリー,だいこん,たまねぎ,トマト(缶),にんじん,しめじ	黒パン,マカロニ,米の粉,オリーブ油,無塩バター	656kcal 33.7g 27.6g 1.94g
21	金	ごはん,白身魚のピリ辛だれ,磯あえ,豚汁,牛乳	生揚げ,じのり,ホキ,豚肩肉,牛乳	きゅうり,ごぼう,こまつな,セロリー,だいこん,切り干し大根,にんじん,ねぎ,しょうが・おろし	麦,精白米,こんにゃく,里芋,でんぷん,上白糖,三温糖,米ぬか油	659kcal 28.6g 21.7g 1.85g
24	月	ごはん,フランゴ・ア・パサリーニョ,　豆サラダ,コンソメスープ,牛乳	蒸し大豆,ベーコン,鶏もも肉,牛乳	キャベツ,きゅうり,こまつな,たまねぎ,にんじん,はくさい,えのきたけ	麦,小麦粉,精白米,でんぷん,米ぬか油	677kcal 26.3g 27.0g 1.25g
25	火	うどん,はつしもおやき,紅白なます,牛乳	大豆ペースト,油あげ,かまぼこ(蒸し),鶏むね肉,牛乳	だいこん,にんじん,ねぎ,はくさい,しめじ	うどん,ハツシモおやき,上白糖,白すりごま	656kcal 29.6g 20.3g 1.59g
26	水	ごはん,ぶりの照り焼き,黒豆,にごみ,牛乳	黒豆,油あげ,刻み昆布,ぶり,竹輪,牛乳	ごぼう,だいこん,にんじん	麦,精白米,こんにゃく(板),里芋,中ざら	687kcal 31.5g 24.4g 1.74g
27	木	食パン,いかのスパイス焼き,イタリアンサラダ,冬野菜のクリームスープ,りんごジャム,牛乳	蒸し大豆,いか,ベーコン,牛乳,牛乳	きゅうり,こまつな,だいこん,たまねぎ,クリームコーン,にんじん,にんにく,はくさい	食パン,米の粉,じゃがいも,白いりごま,りんごジャム,オリーブ油,米ぬか油,無塩バター	685kcal 32.0g 24.3g 1.89g
28	金	ごはん,にじますの唐揚げ,里芋の煮物,白菜のみそ汁,牛乳	生揚げ,にじます,牛乳	いんげん,ごぼう,こまつな,たまねぎ,にんじん,ねぎ,はくさい,えのきたけ,しめじ	麦,精白米,米の粉,こんにゃく,里芋,中ざら,米ぬか油	672kcal 22.0g 23.8g 1.5g
31	月	五目ごはん,里芋コロッケ,おかかあえ,すまし汁,牛乳	油あげ,かまぼこ,鶏もも肉,うずら卵,牛乳	きゅうり,ごぼう,だいこん,にんじん,ねぎ,はくさい,えのきたけ,しめじ	麦,精白米,こんにゃく,三温糖,中ざら,米ぬか油	687kcal 26.4g 25.6g 1.88g