

1月献立表

(小)

| 日 | 献立名 | | 材料名 | | | | | | |
|---------|---------------------------|--|--|---------------------------------|-----------------------------------|---|-------------------------------------|----------------------|--|
| | | | 体をつくるものになる食品 | | 体の調子を整える食品 | | 熱や力のもとになる食品 | | |
| 曜日 | 主食 | 牛乳 おかず | 肉・魚・卵・豆・豆製品 | 牛乳・小魚・海藻 | 緑黄色野菜 | 淡色野菜・くだもの | 穀類・いも・さとう | 油脂類 | |
| 11 火 | ひじきごはん | 鶏肉のからあげ 酢みそ和え ぜんざい | あぶらあげ とりにく みそ あずき | きゅうにゅう ひじき | きんときにんじん こまつな | えだまめ レタス | こめ さとう でんぷん もち | あぶら ノンエッグマヨ | |
| 12 水 | 黒糖パン | じゃがいものミートグラタン コールスローサラダ レタススープ | ぶたにく ぎゅうにく レンズまめ ベーコン | きゅうにゅう チーズ わかめ | トマト ブロッコリー にんじん | たまねぎ にんにく キャベツ コーン レタス しめじ | パン さとう じゃがいも | あぶら | |
| 13 木 | 麦ごはん | 焼きししゃも もやしのごま酢和え 厚揚げと大根の煮物 みかん | あつあげ ぶたにく | きゅうにゅう ししゃも わかめ | にんじん きんときにんじん さやいんげん | もやし だいこん さやいんげん しょうが みかん | こめ むぎ さとう | ごま あぶら | |
| 14 金 | 年明けうどん | 金時かきあげ 小松菜のごまドレッシング 焼きプリン | ぶたにく かまぼこ | きゅうにゅう さくらえび | きんときにんじん こまつな はねぎ にんじん | しょうが だいこん たまねぎ はねぎ もやし | うどん きんときいも でんぷん さとう プリン | あぶら ごま | |
| 17 月 | セルフサンド | 照り焼きチキン ゆて野菜 ミネストローネ | とりにく しろいんげんまめ ベーコン | きゅうにゅう | にんじん パセリ トマト | キャベツ たまねぎ セロリ | パン さとう でんぷん マカロニ | ノンエッグマヨ あぶら | |
| 18 火 | 古代米入りごはん | いかの青のりフライ 白菜のこんぶ和え 具だくさんみそ汁 ヨーグルト | いか あぶらあげ とうふ みそ | きゅうにゅう あぶらあげ こんぶ ヨーグルト | こまつな にんじん はねぎ | はくさい たまねぎ | こめ こだいまい こむぎ パンこ | あぶら ごま | |
| 19 水 | 宇多津北小学校 希望献立 わかめごはん | さけの香味焼き 元気サラダ 豚汁 ごまプリン | さけ ハム ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし | きゅうにゅう わかめ こんぶ | はねぎ にんじん | しょうが こほう たまねぎ きゅうり キャベツ コーン | こめ むぎ さとう こんにゃく プリン | ごま あぶら | |
| 20 木 | あぶたま どんぶり | れんごんのごまネーサラダ りんご | あぶらあげ なるこ たまご | きゅうにゅう | にんじん みずな | たまねぎ りんご ふとねぎ しいたけ れんご しょうゆ | こめ むぎ さとう | ノンエッグマヨ あぶら ごま | |
| 21 金 | カレーライス | ブロッコリーサラダ キウイフルーツ | ぶたにく | きゅうにゅう チーズ | にんじん ブロッコリー | たまねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ コーン キウイフルーツ | こめ むぎ じゃがいも こむぎ さとう | あぶら | |
| 24 月 | 米粉パン | 冬野菜のシチュー れんごんチップス フルーツゼリーポンチ | とりにく しろいんげんまめ | きゅうにゅう | にんじん パセリ | かぶ はくさい しめじ れんごん りんご ハインアップル | パン じゃがいも こむぎ ゼリー | あぶら バター | |
| 25 火 | 白ごはん | 松風焼き ゆかり和え まんぼのけんちゃん キャンディチーズ | とりにく とうふ たまご みそ あぶらあげ | きゅうにゅう チーズ | はねぎ にんじん まんぼ | たまねぎ キャベツ もやし | こめ パン さとう | ごま あぶら | |
| 26 水 | 少量わかめ ごはん | さけのゆずソース 食べて菜のいそか和え あんもち雑煮 | さけ みそ | きゅうにゅう わかめ のり しらすぼし | たぐてな きんときにんじん はねぎ | ゆず もやし だいこん | こめ むぎ でんぷん さとう あんもち | ごま あぶら | |
| 27 木 | ひっかり ずし | 揚げさといものそぼろかけ けんちゃん汁 ほんかん | あぶらあげ たまご ぶたにく とうふ とりにく | きゅうにゅう しらすぼし | にんじん はねぎ さやいんげん | こほう しいたけ しょうが だいこん ほんかん | こめ むぎ さとう さといも でんぷん | あぶら | |
| 28 金 | いりこめし | はまちの塩焼き ブロッコリーのごま和え ふしめん汁 和三盆糖 | あぶらあげ はまち | きゅうにゅう いりこ | きんときにんじん ブロッコリー にんじん はねぎ | だいこん しめじ こほう えだまめ キャベツ たまねぎ | こめ さとう ふしめん わさんほんとう | ごま あぶら | |
| 31 月 | コッパン りんごジャム | ボークビーンズ まんぼのサラダ ネーブルオレンジ | だいや ぶたにく ベーコン ハム | きゅうにゅう | にんじん パセリ まんぼ | たまねぎ もやし コーン ネーブルオレンジ | パン じゃがいも さとう ジャム | あぶら | |

献立は、食材その他の都合により変更することがあります。

クイズ

おせち料理には、いろいろな願いが込められています。それぞれ、どんな願いが込められているのでしょうか？

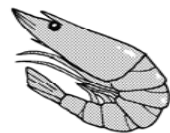
黒豆



- ① だまに 暮らせるように
- ② お金に 困らないように
- ③ 勉強が よくできるように

クイズの答えは①/②/③

えび



- ① 商売 繁盛
- ② 交通安全
- ③ 長寿

クイズの答えは①/②/③

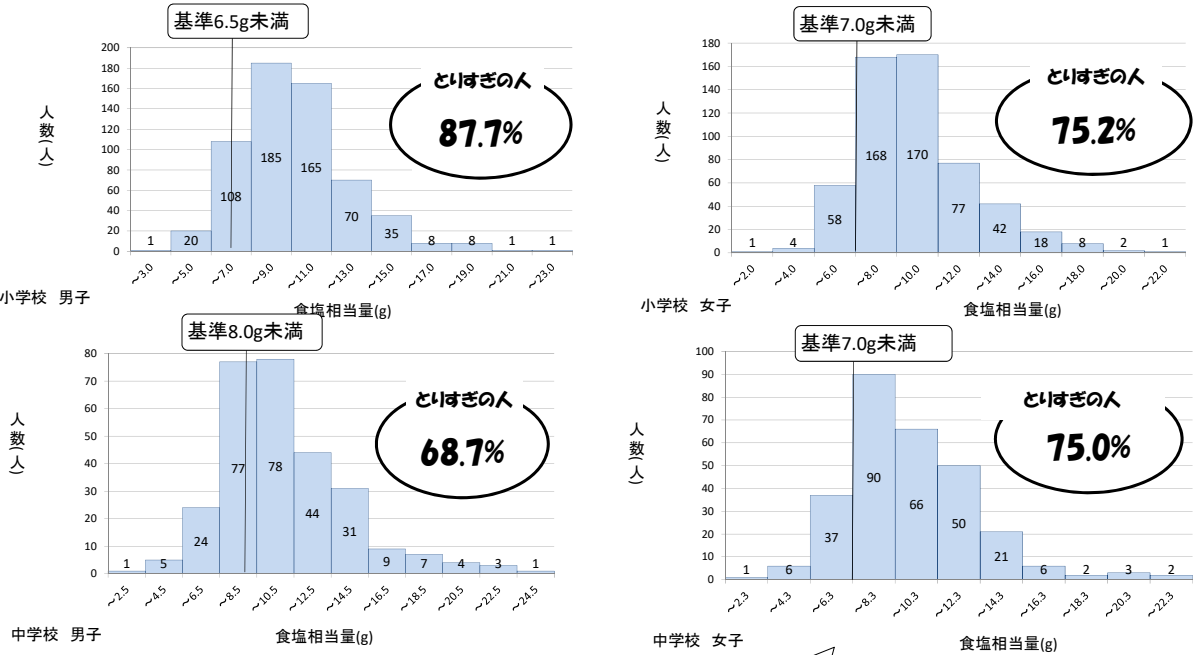
宇多津町学校給食センター

(小)

取り組もう！減塩生活

令和元年度に行われた「児童生徒の食生活等実態調査」から小学校・中学校ともに塩分を摂りすぎている傾向が見られました。1日あたり2～3g程度の減塩が必要です。

1日の塩分摂取量の分布



小・中学生の約8割が塩分をとり過ぎています！

塩分をとり過ぎると...

生活習慣病のリスクが高まります



高血圧 心筋梗塞 脳卒中 胃がん

野菜をしっかり食べると...

塩分(ナトリウム)を排出する効果があります



引用：2020啓発パネル/香川県栄養教諭・学校栄養職員研究会

今月のおすすめ給食紹介

いりこめし

＜材料と分量（4人分）＞

- 米・・・2合
- いりこ・・・12g
- にんじん・・・1/4本
- ごぼう・・・1/8本
- 油揚げ・・・1/2枚
- 酒・・・大さじ1
- 塩・・・大さじ1.5g
- 濃口醤油・・・大さじ1
- みりん・・・小さじ1

＜作り方＞

- ① にんじん、油揚げを千切りにし、ごぼうはささがきにして水にさらしアク抜きをする。
- ② 米をとき、いつもの水加減にあわせる。調味料を加えてよく混ぜる。
- ③ 具をのせて、炊飯する。
- ④ 炊き上がった後、よく混ぜて完成！

いりこめしは、新鮮で上質ないりこがとれる香川県ならではの郷土料理です。季節ごとに、旬の野菜を使って作ってください。今月の給食では、大根を加えて炊きます。いりこは、小さめのかえりいりこを使うと食べやすいですよ。

