

1月献立表

(幼)

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・海草	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 ごまつな	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 ごまつな 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	ごまつな 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 みかんゼリー	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 レモン たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	こめ むぎ さとう こんじやく ゼリー	ごま あぶら
20 木	あぶたま どんぶり	○	れんごんのごまペースサラダ りんご	あぶらあげ なると 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 れんごん レモン	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？

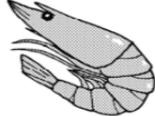
黒豆



- 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

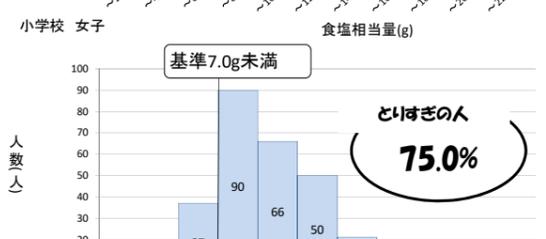
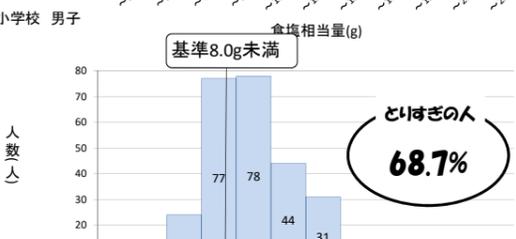
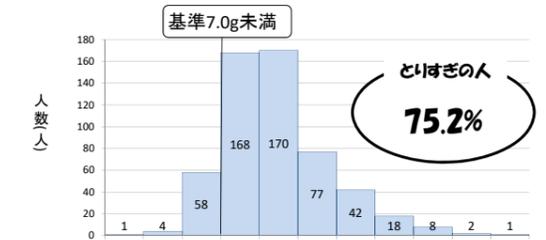
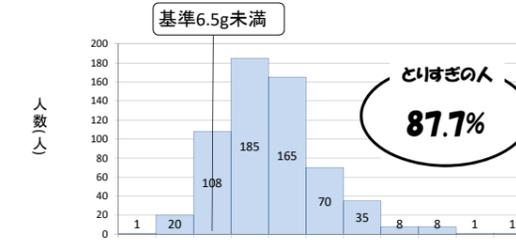
宇多津町学校給食センター

(幼)

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。

