

令和6年1月 学校給食献立予定表 ときがわ町学校給食センター

		献立名			おもな食材名			栄養量	
日	曜日	主食	牛乳	おかず	(赤)体をつくるもの	(黄)熱や力になるもの	(緑)体の調子を整えるもの	エネルギー kcal	たんぱく質 g
10	水	黒パン	牛乳	ときがわ野菜スープ	ぎゅうにゅう	くろパン あぶら	にんじん こうしんだいこん	590	21.2
				とりのからあげ【小・中2個】 こんにやくサラダ(ドレッシング)	ソーセージ とりのからあげ	ごうみしおドレッシング	だいこん はくさい ねぎ サラダこんにやく やさいこんにやく キャベツ きゅうり	772	25.7
11	木	ごはん	牛乳	お雑煮	ぎゅうにゅう とりにく	ごはん あぶら	ほししいたけ にんじん	636	23.8
				さばの西京焼き 切り干し大根の炒り煮	なると あぶらあげ さばのさいきょうやき さつまあげ	さといも にこみもち さとう	だいこん ほうれんそう きりほしだいこん えだまめ	832	30.8
12	金	麦ごはん	牛乳	冬野菜カレー	ぎゅうにゅう ふたにく	むぎごはん あぶら	にんにく たまねぎ にんじん	711	20.8
				イタリアンサラダ(ドレッシング) みかん	シュレッドチーズ	さつまいも イタリアンドレッシング	だいこん ブロッコリー ほうれんそう りんご きゅうり とうもろこし キャベツ みかん	851	24.1
15	月	ごはん	牛乳	けんちん汁	ぎゅうにゅう とうふ	ごはん ごまあぶら	ほししいたけ ごぼう にんじん	687	27.5
				ぶりみそ漬けフライ こぎつねごはんの具	ぶりみそづけフライ とりにく あぶらあげ	さといも あぶら さとう	だいこん ねぎ しょうが れんこん えだまめ	859	33.1
16	火	ごはん	牛乳	マーボー豆腐	ぎゅうにゅう ふたにく	ごはん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ	629	21.6
				こんにやくチップス フルーツ杏仁プリン	とうふ だいちミート みそ	さとう かたくりこ しろごま フルーツあんじんプリン	ほししいたけ にんじん たけのこ しらたき たまねぎ しめじ ピーマン	770	25.6
17	水	こどもパン スライス	牛乳	はるさめスープ	ぎゅうにゅう えびカツ	こどもパンスライス	にんじん ほししいたけ	579	25.8
				えびカツ イタリアン肉じゃが	ふたにく だいち	あぶら はるさめ じゃがいも	もやし とうもろこし こまつな にんにく たまねぎ トマト	766	32.6
18	木	ごはん	牛乳	コーンスープ	ぎゅうにゅう ソーセージ	ごはん あぶら	にんじん たまねぎ	715	25.2
				ハンバーグマトソース マカロニサラダ(ノンエッグマヨネーズ)	ハンバーグ	じゃがいも さとう マカロニ ノンエッグマヨネーズ	とうもろこし トマト キャベツ きゅうり	898	31.0
19	金	地粉うどん	牛乳	盛岡じゃじゃ麺【岩手県】	ぎゅうにゅう とりにく	じごなうどん ごまあぶら	にんにく しょうが ほししいたけ	723	27.6
				とうふナゲット【小・中2個】 かいそうサラダ(ドレッシング)	ふたにく だいちミート みそ とうふナゲット かいそうミックス	さとう しろごま かたくりこ あぶら かんこくナムルドレッシング	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ きゅうり	844	31.9
22	月	わかめごはん	牛乳	おでん	ぎゅうにゅう ちくわ	わかめごはん さとう	こんにやく にんじん	659	22.4
				カレーコロッケ 野菜のおかか炒め	むすびこんぶ がんもどき あげボール うずらたまご	じゃがいも あぶら カレーコロッケ	だいこん キャベツ もやし	805	26.4
23	火	ごはん	牛乳	きのこ豚汁	ぎゅうにゅう ふたにく	ごはん あぶら	ほししいたけ ごぼう	657	27.8
				いわしのしょうが煮 にんじんしりしり えごまふりかけ	とうふ ときがわみそ いわしのしょうがに ツナ たまご	じゃがいも	にんじん だいこん しめじ えのき ねぎ もやし	844	35.2
24	水	ミニきなこ揚げパン (小4~+クロワッサン)	牛乳	ABCマカロニスープ	ぎゅうにゅう きなこ	クロワッサン コッペパン	にんじん たまねぎ	604	21.4
				れんこんサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	ミートボール ヨーグルト	あぶら さとう マカロニ かおりごまドレッシング	ブロッコリー とうもろこし れんこん キャベツ きゅうり	807	26.8
25	木	ごはん	牛乳	さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう	ごはん さつまいも	だいこん もやし ほうれんそう	606	22.4
				たこ型たこやき 豚肉丼	ときがわみそ ふたにく	たこやき ごまあぶら さとう しろごま	ねぎ しょうが こんにやく にんじん たまねぎ	760	27.2
26	金	ソフトめん	牛乳	ミートソース	ぎゅうにゅう とりにく	ソフトめん オリーブオイル	にんにく マッシュルーム	622	28.6
				花野菜といかのソテー プリン	ふたにく だいちミート パルメザンチーズ いか	パンこ あぶら プリン	たまねぎ にんじん トマト キャベツ ブロッコリー カリフラワー	766	35.0
29	月	ごはん	牛乳	クリームソース	ぎゅうにゅう	ごはん あぶら	たまねぎ にんじん しめじ	681	24.2
				照り焼きチキン カレーピラフの具 ミルク(コーヒー)	てりやきチキン ふたにく	じゃがいも ミルク(コーヒー)	グリーンピース マッシュルーム えだまめ とうもろこし	828	29.0
30	火	酢めし	牛乳	白菜のみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ	すめし あぶら	はくさい もやし ねぎ	654	29.5
				いかスティック【小・中2本】 ツナマヨサラダ(ノンエッグマヨネーズ) 手巻きり スティックなっとう	わかめ ときがわみそ いかスティック ツナ てまきのり なっとう		とうもろこし キャベツ きゅうり	781	33.0
31	水	コッペパン スライス	いちご ミルク	キャベツと卵のスープ	いちごミルク とりにく	コッペパンスライス	にんじん キャベツ	584	22.1
				焼きウインナーマトソース ビーフンサラダ(ドレッシング)	わかめ たまご ウインナー	あぶら さとう ビーフン ごうみちゅうかドレッシング	ほうれんそう たまねぎ トマト もやし きゅうり	766	28.7

☆材料の都合により、献立を変更することがあります。
 ☆太字の食品はときがわ町産の食材を使用しています。
 ☆日にちに○印がついている日は、給食センターからスプーンが付きます。【給食回数 小学校16回 中学校16回】

小学校	平均栄養摂取量	646	24.5
	学校給食摂取基準	650	21~32
中学校	平均栄養摂取量	809	29.8
	学校給食摂取基準	830	27~41

◎今月のときがわ町産◎
 地場産物の生産者様を
 毎月紹介していきます!

- ・米 ・ときがわみそ ・さつまいも 藤田様、竹内様、野村様
- ・キャベツ 主山様 ・こまつな 主山様 ・しょうが 根岸様
- ・紅芯だいこん 主山様 ・にんじん 主山様、野村様、藤田様
- ・きゅうり 大澤様 ・ねぎ 武井様、内室様
- ・さといも 野村様 ・じゃがいも 野村様
- ・だいこん 主山様、竹内様、野村様、藤田様
- ・はくさい 町田様、野村様、竹内様

1月24日~30日
 全国学校給食週間

