

令和3年1月


# 学校給食献立表

皆野町学校給食センター

★個数物の数字(幼・小・中)


日曜日	こんだて			食品と働き			栄養価	
	しゅしょく	牛乳	おかず	血・肉・骨などの体をつくる(赤)	熱や力になる(黄)	体の調子をととのえる(緑)	エネルギー kcal	たんぱく質 g
12 火	こどもパン スライス	牛乳	やさいとうふスープ ハンバーグデミグラスソース コーンポテト	牛乳 ベーコン とうふ ハンバーグ	こどもパン 油 じゃがいも バター	にんじん・たまねぎ・キャベツ ほうれんそう・とうもろこし・パセリ マッシュルーム	(小) 662 (中) 840	23.0 32.4
13 水	ごはん ふりかけ	牛乳	ななくさふうしる さばのてりやき ほうれんそうのごまみそあえ	牛乳 とりにく とうふ さば みそ	こめ 油 さとう ごま	こまつな・だいこん・にんじん しめじ・しいたけ・ほうれん草 はくさい	668 848	24.5 34.5
14 木	とりそぼろごはん	牛乳	あつやきたまご しょうがじょうゆあえ こくさんだいだいのムース	牛乳 とりにく 油あげ あつやきたまご	こめ 油 さとう こくさんだいだいのムース	にんじん・ごぼう・たけのこ しいたけ・えだまめ・しょうが はくさい・きゅうり・もやし	635 806	24.6 34.6
15 金	地粉うどん	牛乳	カレーうどんしる だいずとごさかなのあげに キャベツのからしあえ	牛乳 とりにく 油あげ だいず かたくちいわし	地粉うどん 油 さとう かたくりこ ごま	にんじん・しめじ・たまねぎ・ねぎ ほうれん草・キャベツ・もやし きゅうり	646 820	25.1 35.3
18 月	あおなごはん	牛乳	おぞうにふうしる もうかみそたつたあげ しおこんぶあえ	牛乳 とりにく なると もうか こんぶ みそ	こめ 油 さとも しらたまだんご	にんじん・だいこん・まいたけ・ねぎ ほうれんそう・もやし・みつば キャベツ	650 825	25.2 35.5
19 火	メロンパン	牛乳	スパゲッティーミートソース ツナオムレツ フルーツあんにと豆腐	牛乳 ぶたにく ツナオムレツ	メロンパン 油 さとう スパゲッティー あんにと豆腐	にんじん・たまねぎ・しょうが・にんにく マッシュルーム・トマト・えだまめ もも・パイナップル・みかん	665 844	23.5 33.1
20 水	ごはん	牛乳	ちくぜんに はくさいのいそかあえ さいのくになっとう	牛乳 とりにく ちくわ のり なっとう	こめ 油 さとう さとも こんにやく	ごぼう・しいたけ・にんじん・れんこん たけのこ・いんげん・ほうれんそう はくさい・きゅうり・もやし	657 834	26.1 36.8
21 木	バターロールパン	牛乳	ちゅうかふうかきたまスープ ハムカツ フレンチサラダ	牛乳 ぶたにく とりにく たまご とうふ ハムカツ	バターロールパン 油 はるさめ フレンチドレッシング	にんじん・ほうれんそう・たまねぎ しいたけ・きくらげ・キャベツ・しょうが ブロッコリー・とうもろこし	641 810	26.4 37.2
22 金	むぎごはん	牛乳	ポークカレー ツナサラダ ヨーグルト	牛乳 ぶたにく わかめ シーチキン てつぶんようさんヨーグルト	こめ むぎ 油 じゃがいも わふうドレッシング	にんじん・たまねぎ・えだまめ にんにく・しょうが・キャベツ・トマト きゅうり・とうもろこし	673 854	24.8 34.9
25 月	ごはん	牛乳	わかめスープ お魚のフリッター①②② ビビンバソテー	牛乳 ぶたにく とうふ 魚フリッター わかめ かまぼこ みそ	こめ 油 ごま油 さとう ごま	にんじん・たまねぎ・ねぎ・にんにく しょうが・ほうれん草・もやし だいずもやし	635 806	24.5 34.5
26 火	くろぱん	牛乳	トマトスープ とりにくのハーベキューソースやき ブロッコリーサラダ	牛乳 ベーコン とりにく	くろパン 油 さとう しおこうじ يونقري-ميددressing	にんじん・たまねぎ・だいこん・トマト とうもろこし・りんご・キャベツ・レモン レきゅうり・ブロッコリー・カリフラワー	651 826	27.0 38.0
27 水	しゃくしなチャーハン	牛乳	チヂミ(かんこくふうおこのみやき) ほうれんそうのあっさりあえ ぼんかん	牛乳 ぶたにく ハム チヂミ	こめ 油 ごま	しゃくしな・にんじん・たまねぎ・しいたけ ねぎ・にんにく・しょうが・しめじ・キャベツ ほうれん草・とうもろこし・もやし・ぼんかん	662 840	20.6 29.0
28 木	ごはん	牛乳	武州和牛のぎゅうにくどん うめかつおあえ さやまわこうちゃゼリー	牛乳 ぎゅうにく かつおぶし	こめ 油 さとう しらたき さやまわこうちゃゼリー	にんじん・たまねぎ・ねぎ・しょうが はくさい・きゅうり・もやし・ねりうめ いんげん	777 989	27.5 38.7
29 金	中華めん	牛乳	みそラーメンしる はるまき こまつなのナムル	牛乳 ぶたにく みそ はるまき	中華めん 油 ごま油 ごま さとう	にんじん・たまねぎ・はくさい・めんま ねぎ・にら・しょうが・にんにく とうもろこし・だいこん・こまつな・もやし	630 800	26.3 37.0

※食材などの都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

2021年 令和3年  

 今月も埼玉県産の武州和牛を使用します。

今月使用の皆野町・秩父産野菜

きゅうり しめじ ねぎ まいたけ



<お知らせ>学校給食用食材の放射能検査を実施しておりますが、すべて不検出でした。

## 1月の行事と食べ物

新年の始まりとなる1月には、この1年を無事に過ごせるように、家族の健康や幸せを願って食べられる、さまざまな行事食があります。

<p>1日～正月</p> <p>おせち料理 ・お雑煮</p> 	<p>7日 人日の節句</p> <p>七草がゆ</p> <p>なすな はこべら すすな せり ごぎょう ほとけのぎ すずしろ</p> 
<p>11日 鏡開き</p> <p>お汁粉</p> 	<p>15日 小正月</p> <p>あずきがゆ</p> 