



1月分給食献立予定表



岩舟町立 小学校

日 曜	主 食	牛乳	お か す	あ か	み ど り	ぎ い ろ	栄養価 エネルギー たんぱく質	献 立 メ モ	
				おもに体をつくる	おもに体の調子をとのえる	おもにエネルギーのもとになる			
8 金	麦ごはん		ビーフカレー ふくじんづけ かんぴょうサラダ アセロゼリー	ぎゅうにゅう きゅうにく ツナ	たまねぎ かんぴょう キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも あぶら マヨネーズ ごま	766kcal 23.8g	かんぴょうの歴史は古く、300年前、壬生町で作り始めました。食物せんいやカリウムが多くヘルシー食品として注目されています。	
12 火	揚げパン		ワンタンスープ ほうれんそうサラダ チーズケーキ	ぶたにく サラミソー セージ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん キャベツ しいたけ もやし コーン	パン こむぎこ あぶら	695kcal 24.4g	パバロアは牛乳、生クリーム、さとう、クリームチーズを混ぜ、ゼラチンで固めたデザートです。舌ざわりもなめらかです。
13 水	ごはん		まつかぜやき あじつけのり おひたし おそうに いよかん	とりにく ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう にんじん こまつな ねぎ だいこん しいたけ いよかん	ごはん でんぶん もち ごま	687kcal 28.0g	いよかんはみかんとオレンジのかけあわせです。香りがよくジューシーです。愛媛県(伊予)が有名です。
14 木	ツナサンド		トマトオムレツ コーンシチュー キーウイ	ツナ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ コーン キウイ	パン じゃいも マヨネーズ あぶら	669kcal 28.4g	キーウイフルーツはニュージーランドに棲むキーウイ鳥に似ていることから名づけられました。ビタミンCが豊富でかぜの予防になります。
15 金	ごはん		きんめのさいきょうやき くろまめ けんちんじる	きんめだい くろまめ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも あぶら	692kcal 32.4g	きんめだいは深海魚で、かになどを餌にする肉食性です。鉄、亜鉛、マグネシウムなどミネラル豊富で、冷え性、高血圧予防になります。
18 月	ごはん		《カミカミメニュー》 なっとう きりぼしだいこんのサラダ ぶたじる クロレラビーンズ	なっとう かまぼこ ぶたにく とうふ わかめ いわし	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きりぼしだいこん きゅうり だいこん ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	677kcal 29.8g	今日のメニューはかみゆえのある切り干しだいこんや大豆・小魚が出ている「カミカミメニュー」です。あごをきたえ、脳に刺激を与えましょう。
19 火	こめこパン		カレーうどん はくさいサラダ フルーツヨーグルト	とりにく なると	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん たまねぎ しいたけ もも ねぎ きゅうり はくさい ぶどう パイナップル みかん	パン あぶら うどん あぶら	696kcal 28.9g	米粉パンは米の粉と小麦粉に入っているたんぱく質のグルテンを混ぜて作っています。なので、コッパンに比べて栄養価も高いです。
20 水	ごはん		さばのたつたあげ ふりかけ なます かきたまじる いちご	さば たまご	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん だいこん たまねぎ いちご	ごはん さとう でんぶん あぶら	682kcal 29.8g	いちごは栃木県の特産品です。今日のいちごは岩舟産です。出荷額は全国1位です。「女峰」や「とちおとめ」が有名でビタミンCが血管を丈夫にしてくれます。
21 木	アーモンドトースト		ポークビーンズ ブロッコリーとツナのサラダ プリン	だいた ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー たまねぎ	パン じゃがいも さとう マーガリン アーモンド あぶら	698kcal 32.4g	ポークビーンズの大豆は岩舟産のもので、煙の肉といわれ、体を作るたんぱく質がたくさん含まれています。
22 金	ごはん		マーボー豆腐 ハンサンスー アンニトウフ	ハム とうふ ぶたにく レバー	ぎゅうにゅう	にんじん きゅうり たまねぎ たけのこ しいたけ	ごはん はるさめ さとう でんぶん あぶら	738kcal 28.6g	中華の献立です。アンニトウフは中国の薬膳料理で、咳をしずめてくれる、杏の実を粉にして作ります。アーモンドエッセンスがよい香りです。
25 月	ごはん		ぎんだらのてりやき ごまあえ にくじゃが	ぎんだら ぶたにく	ぎゅうにゅう のり チーズ	ほうれんそう にんじん グリーンピース もやし たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも ごま あぶら	714kcal 25.4g	今日から一週間は「給食週間」です。生産者の方や給食に携わる人、さらには自然の恵みに感謝していただきましょう。
26 火	バターロール		クリームに コーンフレークサラダ かんぴょういりオレンジゼリー	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ブロッコリー しめじ たまねぎ コーン きゅうり キャベツ かんぴょう はくさい	パン でんぶん あぶら	661kcal 28.1g	かんぴょういりオレンジゼリーは栃木県の特産のかんぴょうを使って栃木県の栄養士さんが開発した新製品です。意外なおいしさを味わってください。
27 水	ごはん		やしおますのしおやき おひたし すいとん ミルメーク	さけ とりにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	ほうれんそう にんじん はくさい しいたけ ねぎ ちんげんさい	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら	699kcal 33.0g	やしおますは栃木県の特産品です。ニジマスの改良種で、卵を産まないため、そのエネルギーを成長や味に代えるのでおいしいといわれます。
28 木	メロンパン		じゃがいもいりやきそば ハムとだいこんのサラダ ぼんかん	ぶたにく いか ハム	ぎゅうにゅう のり	にんじん パセリ もやし ぼんかん キャベツ だいこん きゅうり	パン やきそば じゃがいも あぶら	642kcal 25.4g	ぼんかんは愛媛県と鹿児島県が有名です。1月から2月限定のくだもので、香りがよく、あまいです。袋ごと食べましょう。
29 金	せきはん		とりにくのてりやき しもつかれ ゆばのすましじる いちご	とりにく だいた さけ あぶらあげ ゆば とうふ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう だいこん にんじん いちご	せきはん	653kcal 33.3g	郷土料理として昔の人の知恵の結晶のしもつかれや特産のゆば岩舟町でとりたいちごがでています。

