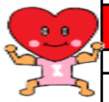
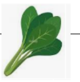
令和5年1月分　献立表

西尾市学校給食センター

日曜	献立名	主な材料とその働き						栄養価	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる			
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
11 水	麦(むぎ)ご飯(はん)　牛乳(ぎゅうにゅう)		ぎゅうにゅう			むぎごはん		695 814	19.4 22.3
	ポークカレー	ぶたにく		**にんじん**	たまねぎ　えだまめ	じゃがいも　カレールウ			
	コールスローサラダ			**にんじん**	きゅうり　**キャベツ**　とうもろこし		コールスロードレッシング		
	福神漬(ふくじんづ)け				**だいこん**　うり　なす　**れんこん**　きゅうり　しょうが				
	ココア牛乳(ぎゅうにゅう)の素(もと)					さとう			
12 木	ご飯(はん)　牛乳(ぎゅうにゅう)		ぎゅうにゅう			ごはん		687 811	28.7 33.1
	さばの銀紙(ぎんがみ)焼(や)き	さば　みそ				さとう　こめこ			
	たくあんあえ				**キャベツ**　たくあん		ごま		
	筑前煮(ちくぜんに)	とりにく　ちくわ		**にんじん**　いんげん	しいたけ　**だいこん**　**ごぼう**　**れんこん**　こんにゃく	さといも　さとう	あぶら		
13 金	きしめん　牛乳(ぎゅうにゅう)		ぎゅうにゅう			きしめん		639 752	29.0 33.1
	鶏南蛮(とりなんばん)きしめんの汁(しる)	とりにく　あぶらあげ　かまぼこ		**にんじん**　**はねぎ**	たまねぎ　しいたけ　**はくさい**				
	ツナ磯(いそ)サラダ	ツナ	ひじき		**れんこん**　**キャベツ**	さとう	ノンエッグマヨネーズ		
	手作(てづく)り抹茶豆乳(まっちゃとうにゅう)カップケーキ	とうにゅう		まっちゃ		ホットケーキミックス　さとう　こめこホットケーキミックス	あぶら		
	ミニフィッシュ		いわし			さとう			
16 月	ご飯(はん)　牛乳(ぎゅうにゅう)		ぎゅうにゅう			ごはん		653 774	26.2 30.5
	卵焼(たまごや)き	たまご				でんぷん　さとう			
	ひじきとじゃこのふりかけ	ツナ　しらす　かつおぶし	ひじき	**にんじん**		さとう	あぶら		
	大根(だいこん)のそぼろ煮(に)	とりにく　なまあげ　はんぺん		**にんじん**	しょうが　**だいこん**　たまねぎ　こんにゃく　えだまめ	さとう　でんぷん			
17 火	五穀(ごこく)ご飯(はん)　牛乳(ぎゅうにゅう)		ぎゅうにゅう			むぎ　げんまい　くろまい　きび　あかまい　ごはん		631 775	22.9 28.8
	★碧南(へきなん)にんじんのかきあげ			**にんじん**		てんぷらこ　こめこ	ごま　あぶら		
	ツナと水菜(みずな)のサラダ	ツナ		**みずな**	**だいこん**		こうみしおドレッシング		
	鶏団子汁(とりだんごじる)	とりだんご　とうふ			**ごぼう**　しいたけ　**はくさい**　**ねぎ**				
	角(かく)チーズ(中学校(ちゅうがっこう))		チーズ						
18 水	ご飯(はん)　牛乳(ぎゅうにゅう)		ぎゅうにゅう			ごはん		712 870	19.2 24.5
	ツナピラフの具(ぐ)	ツナ		**にんじん**　ピーマン	たまねぎ　とうもろこし		オリーブオイル		
	肉団子(にくだんご)のケチャップ煮(に)(小(しょう)1個(こ)、中(ちゅう)2個(こ))	とりにく　ぶたにく			たまねぎ	パンこ　でんぷん　さとう			
	冬(ふゆ)のマセドアンスープ	ベーコン		**にんじん**	たまねぎ　**だいこん**　**キャベツ**	じゃがいも			
	★【雪(ゆき)のポンデドーナツ】	たまご	ぎゅうにゅう			こむぎこ　でんぷん　さとう	あぶら		
19 木	ミルクロールパン　牛乳(ぎゅうにゅう)		ぎゅうにゅう			パン		715 851	26.8 30.9
	あじフリッター(小中(しょうちゅう)2個(こ))	あじ	オキアミ　あおさ			こむぎこ　でんぷん　さとう　こめこ	あぶら		
	カラフルサラダ			パプリカ	とうもろこし　きゅうり　**キャベツ**		イタリアンドレッシング		
	パンプキンスープ	ベーコン　とうにゅう	ぎゅうにゅう	**にんじん**　かぼちゃ	たまねぎ	じゃがいも　ホワイトルウ　ベシャメルソース	バター		
20 金	ご飯(はん)　牛乳(ぎゅうにゅう)		ぎゅうにゅう			ごはん		689 818	27.0 31.7
	いわしの梅煮(うめに)	いわし			うめ	さとう　でんぷん			
	しそひじきあえ		ひじき		**はくさい**　きゅうり　とうもろこし				
	枝豆(えだまめ)じゃが	ぶたにく　はんぺん		**にんじん**	たまねぎ　こんにゃく　えだまめ	さとう　じゃがいも			
23 月	ご飯(はん)　牛乳(ぎゅうにゅう)		ぎゅうにゅう			ごはん		715 848	28.5 33.2
	鶏肉(とりにく)と大豆(だいず)のレモンがらめ	とりにく　だいず			レモン	でんぷん　さとう	あぶら		
	キャベツと小松菜(こまつな)のごまあえ			**こまつな** 	**キャベツ**　もやし	さとう	ごま		
	かぶのみそ汁(しる)	とうふ　あぶらあげ　みそ	わかめ	**はねぎ**	えのきたけ　**かぶ**	さといも			

令和5年1月分　献立表

西尾市学校給食センター

日	献立名	主な材料とその働き【赤】体をつくる 1群 魚・肉・大豆 大豆製品	【赤】2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	【緑】体の調子を整える 3群 緑黄色野菜	【緑】4群 その他の野菜 果物・きのこ	【黄】エネルギーになる 5群 米・パン・めん いも・砂糖	【黄】6群 油脂・種実	栄養価 エネルギー (kcal)	栄養価 たんぱく質 (g)
24 火	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		692 816	25.3 29.6
	照り焼きハンバーグ	ぶたにく　とりにく			たまねぎ	さとう　でんぷん			
	ブロッコリーのみかんドレッシングあえ			**ブロッコリー**	**キャベツ**　とうもろこし	さとう	あぶら みかんドレッシング		
	愛知のいわしつみれのみそ汁	いわしつみれ　とうふ あぶらあげ　みそ		**にんじん　はねぎ**	**はくさい　ごぼう**　こんにゃく しょうが				
25 水	米粉パン　牛乳		ぎゅうにゅう			こめこパン		687 847	29.9 36.7
	焼きそば	ぶたにく　かまぼこ	あおさ	**にんじん**	たまねぎ　**キャベツ**	めん			
	ポテトオムレツ	たまご　ベーコン	チーズ　ぎゅうにゅう		たまねぎ	じゃがいも　さとう でんぷん			
	りんご				**りんご**				
26 木	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		660 793	25.3 30.0
	にんじんご飯の具	とりにく　かまぼこ		**にんじん**	**ごぼう**　こんにゃく	さとう			
	れんこんサンドフライ	とりにく			**れんこん**　たまねぎ　しいたけ	パンこ　でんぷん　こむぎこ	あぶら		
	ふたま汁	とうふ		**はねぎ**	**だいこん**　えのきたけ　**はくさい**	しらたまふ			
	【プルーンヨーグルト】		ヨーグルト		プルーン	さとう			
27 金	**愛知を食べる学校給食の日　ー西尾を味わう学校給食ー**								
	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		715 861	26.6 30.4
	はんぺんのてん茶揚げ	はんぺん		てんちゃ		てんぷらこ　こめこ	あぶら		
	白菜のおかかあえ	かつおぶし			**はくさい**　きゅうり	さとう			
	西尾市産野菜の煮みそ	ぶたにく　うずらたまご なまあげ　みそ		**にんじん　はねぎ**	**だいこん**　こんにゃく	さといも　さとう			
	蒲郡みかんプチゼリー（小学校）				**みかん**	さとう			
	【蒲郡みかんゼリー（中学校）】				**みかん**	さとう			
30 月	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		691 823	26.3 30.8
	にぎすフライ　●卓上ソース	にぎす				パンこ　こむぎこ	あぶら		
	切り干し大根サラダ				きりぼしだいこん　えだまめ **キャベツ**　とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
	ひきずり	とりにく　かまぼこ とうふ		**にんじん**	たまねぎ　こんにゃく　**はくさい** **ねぎ**	なまふ　さとう			
31 火	ご飯　牛乳		ぎゅうにゅう			ごはん		701 840	27.3 32.5
	えびしゅうまい（小2個、中3個）	えび　**たら**			たまねぎ	でんぷん　さとう　こむぎこ			
	中華あえ	ツナ		**こまつな**	**だいこん**	さとう	ごまあぶら		
	麻婆厚揚げ	ぶたにく　なまあげ　みそ		**にんじん　はねぎ**	しょうが　にんにく　たまねぎ しいたけ　たけのこ　えだまめ	さとう　でんぷん	ごまあぶら		
						基準値　上段　小学校		650	21～32
						下段　中学校		830	26～42

1　都合により献立を変更する場合があります。
2　●印が卓上のドレッシングやソースです。各教室で盛り付け時に混ぜてください。
3　各料理の調味料やだし等については記載されていません。
4【　　】は業者配送のデザートです。
5　**太字**は旬の食材です。
6　★はスペシャルメニューです。

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。
家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。

学校給食は、明治22年に山形県の鶴岡市の私立忠愛小学校で貧困児童を対象に行われたのがはじまりです。毎日おいしい給食を食べられることに感謝しましょう。

全国学校給食週間中は、愛知県に伝わる郷土料理や地場産物を取り入れた献立になっています。

24日（火）：いわしつみれのみそ汁には、愛知県産のいわしを使ったつみれ団子が入っています。
25日（水）：米粉パンに使われている米粉は、愛知県産のお米のみを使用しています。
26日（木）：にんじんご飯は、したじ飯とも呼ばれ、鶏肉や季節の野菜を具にした混ぜご飯です。
27日（金）：煮みそはだいこんやにんじんなどの旬の野菜をみそで煮た料理です。てん茶は西尾茶協同組合より、にんじん・葉ねぎ・大根・白菜・きゅうりはJA西三河より寄贈されます。
30日（月）：鶏肉を使ったすき焼きのことを「ひきずり」といいます。すき焼きなべの上で肉をひきずるようにして食べたことから、「ひきずり」と呼ばれるようになりました。