

ランチタイムス 上芳養共同調理場献立表

1月 令和4年度



日	献立名	主な材料名			エネルギー タンパク質・脂肪 メモ
		血や肉になる (赤)	熱や力のもとになる (黄)	体の調子を整える (緑)	
11 水	ちらしずし	ちくわ 油あげ きんし卵	こめ さとう	にんじん 干しいたけ ごぼう こんにゃく さやいんげん	742kcal 23.8g / 13.1g 白みそ、丸もちの関西風雑煮です。 気分新たにがんばります。
	おそうに	かまぼこ(紅) しろみそ みそ	もち	はくさい だいこん ほうれんそう	
	みかん			みかん	
	牛乳	牛乳			
<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; display: inline-block;">お正月 こんだて</div> <p>あけましておめでとうございます。今年もよく食べ、よく動き、よく休んで、健康に1年をすごせますように・・・。 1月は「睦月(むつき)」といひます。親戚や友人がお互いに行き交って「仲睦(なかむつ)まじくする」ことから名付けられました。</p>					
12 木	ごはん ・牛乳 ・梅干し	牛乳	こめ	梅干し(個包装)	718kcal 29.8g / 26.1g 和歌山県で水揚げされた真さばです。 JA紀南さんからいただいた「梅干し」も。
	さばのソースに	さば	かたくり粉 あげ油 さとう	しょうが	
	ベーコンポテト	ベーコン	じゃが芋 サラダ油	玉ねぎ パセリ	
	すまし汁	とうふ わかめ かまぼこ		にんじん えのきたけ ねぎ	
13 金	ウイナーピラフ	ジビエソーセージ ぶた肉	こめ さとう	玉ねぎ にんじん えだまめ	707kcal 23.4g / 24.1g 1年間のまとめとなる3学期が始まりました。白菜シチューもおすすすめです。
	白菜シチュー	とり肉 牛乳	さつま芋 ごぼう マーガリン なまクリーム	はくさい 玉ねぎ にんじん ブロッコリー	
	とうにゅうプリン		とうにゅうプリン		
	牛乳	牛乳			
16 月	ごはん		こめ		602kcal 24.2g / 16.3g 色々な具を、大きな釜でたくさん煮るとよく味が染みて美味しくできます・
	豚肉とだいこんのもの	ぶた肉 ひらてん	さとう	だいこん にんじん こんにゃく さやいんげん	
	梅ドレサラダ	ハム	さとう サラダ油	きゃべつ きゅうり コーン 梅干し	
	牛乳	牛乳			
17 火	ゆかりごはん(中学校のみ)		こめ	ゆかり	688kcal 29.3g / 21.0g とり肉と卵のトロトロあんかけが、うどんにかかっています。あげ煮も◎です。
	あんかけうどん	とりにく たまご かまぼこ	うどん さとう かたくり粉	干しいたけ 玉ねぎ にんじん ねぎ	
	だいずとさつまいもとじゃこのあげ煮	大豆 じゃこ	さつま芋 かたくり粉 あげ油 さとう		
	牛乳	牛乳			
18 水	ごはん ・牛乳	牛乳	こめ	優糖星の予定です	703kcal 23.0g / 21.9g 食育の日献立です。冬野菜を沢山使った煮物で、ほっこりしていただきます。
	やさしいコロッケ	やさしいコロッケ	あげ油		
	ミニトマト			ミニトマト	
	みそおでん	ぶた肉 厚あげ みそ		だいこん にんじん はくさい しめじ ねぎ	
19 木	コッペパン ・牛乳	牛乳	コッペパン		594kcal 23.3g / 22.1g 県内産小麦粉使用のパン2回目です。スープはビタミンCが多い白菜です。
	ミンチカツ	ミンチカツ	あげ油		
	青じそドレサラダ	ツナ	青じそドレッシング	きゃべつ きゅうり にんじん	
	はくさいのスープに	ぶた肉 ベーコン		はくさい 玉ねぎ にんじん コーン パセリ	
20 金	カレーライス	ぶた肉	こめ じゃが芋	玉ねぎ にんじん	747kcal 21.2g / 20.4g 1月22日はみんな大好きカレーの日です。
	フルーツポンチ		さとう	みかん缶 パイン缶 もも缶 りんご	
	牛乳	牛乳			
23 月	リクエスト その1 90票	ぶた肉	こめ	玉ねぎ にんじん いとこんにゃく さやいんげん	660kcal 23.5g / 17.9g サラダ部門でNo.1、ぎょうざのカリカリで野菜が美味しく食べられます。
		じゃが芋 さとう		きゃべつ きゅうり にんじん パイン缶	
		ぎょうざのかわ あげ油 サラダ油 さとう			
		牛乳			
24 火	リクエスト その2 139票	わかめごはんのもと 牛乳	こめ		681kcal 28.4g / 22.1g みそ汁は色々な具が使えて、汁の中でも一番人気です。ピリ辛きゅうりは触感が◎
		ハンバーグ	さとう		
		さとう サラダ油 ごま油		きゅうり	
		ぶた肉 油あげ とうふ みそ		ねぎ はくさい ごぼう	
25 水	リクエスト その3 123票	ぶた肉	こめ ごま油	キムチ にんじん 玉ねぎ ねぎ	702kcal 25.3g / 24.0g スープ人気No.1とデザート部門No.1の組み合わせです。スープで温まってね。
		ベーコン たまご とうふ	かたくり粉	にんじん チンゲン菜	
			ブルーベリークレープ		
		牛乳			
26 木	リクエスト その4 151票	ぶた肉 わかめ	コッペパン		630kcal 25.5g / 24.9g ラーメンの中でもこの味がNo.1人気。シューマイもとても人気があります。
		シューマイ	ラーメン	にんじん もやし きゃべつ コーン ねぎ	
		牛乳	あげ油	おませせまし	
		牛乳	ミルク(コーヒー)		
27 金	リクエスト その5 166票	ぶた肉	こめ		714kcal 29.8g / 26.8g 主菜部門1位、絶対王者のおかずです。小学生も3切れ食べたいとリクエスト。
		とり肉	かたくり粉 あげ油	にんにく しょうが	
		さとう ごま油		もやし こまつな にんじん	
		ぶた肉 とうふ		ごぼう にんじん だいこん ねぎ	
30 月	リクエスト その6 158票	ぶた肉 とうふ 赤みそ	こめ さとう サラダ油 ごま油 かたくり粉	玉ねぎ なら 白ねぎ だけのこ にんじん ほしいたけ	712kcal 26.9g / 24.7g 豆腐が入った中華料理です。丼でどうぞ。
		ぎょうざ	あげ油		
		牛乳			
31 火	ごはん ・牛乳	牛乳	こめ		667kcal 20.8g / 19.7g かぼちゃサンドフライもなかなかの人気者です。かぼちゃからカロテンが摂れます。
	かぼちゃサンドフライ	かぼちゃサンドフライ	あげ油		
	ごまあえ	ツナ	ごま さとう	はくさい もやし にんじん	
	ふゆやさいのみそ汁	油あげ みそ		だいこん 玉ねぎ しめじ にんじん ねぎ	

*材料の都合により、献立内容が変わることがあります。アレルギーの変更がないよう努めます。

1月24日~30日

全国学校給食週間

給食について考えよう ~全国学校給食週間~

食べ物をつくりみんなのところに届けてくれる人
みんなの健康を考え、食べるのが大好きになってもらえる献立づくり
毎日おいしく作ってくれる調理員さん
みんなの成長を原動力にする大人の人たち

田辺市

ご当地きいちゃん

明けましておめでとうございます。本年も子供達の成長・健康維持に頑張ります。どうぞよろしくお願ひします。