

令和4年1月分予定献立表（小学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
			1群 魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	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			
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
11 火	大 皿	ごはん 牛乳 はるのななくさふりかけ		ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ		せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのぎ すずな すずしろ	だいこん かぶ	こめ		ごま	610
	小 皿	にしんのうめかつおに かがみびらきじる	にしん かつおぶし とりにく かまぼこ			うめ はくさい しいたけ		さとう もち			25.2
	小 皿	ずりおろししょうなしゼリー			にんじん こまつな	なし		さとう			
12 水	大 皿	ごはん 牛乳 ロモ・サルタード		ぎゅうにゅう				こめ			
	小 皿	フライドポテト キャベツスープ	ぶたにく ベーコン		あかピーマン トマト パセリ		たまねぎ にんにく マッシュルーム		じゃがいも	あぶら	680
	小 皿	◎ヨーグルト		ヨーグルト					さとう		22.5
13 木	大 皿	サンドイッチパンズパン 牛乳 ハンバーグのソースかけ	ぶたにく とりにく ぎゅうにく	ぎゅうにゅう			たまねぎ	パン パンこ さとう		あぶら	704
	小 皿	キャベツソテー			にんじん	キャベツ		かたくりこ			
	大 皿	ふゆやさいシチュー スライスチーズ	とりにく とりにゅう		にんじん にんじん ブロッコリー	かぶ はくさい たまねぎ		ホワイトルウ			31.9
14 金	大 皿	わかめごはん 牛乳 いわしのにつけ	いわし	ぎゅうにゅう わかめ				こめ さとう			591
	小 皿	きりぼしだいこんとツナのおおぼあ え	まぐろあぶらづけ		にんじん しそ	きりぼしだいこん		さとう		ごま	24.2
	小 皿	じゃがいもともずくのしるみそ	なまあげ みそ	もずく	にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい		じゃがいも			
17 月	大 小	ごはん 牛乳 にみそ	ぶたにく なまあげ うずらたまご みそ	ぎゅうにゅう		にんじん はねぎ	こんにゃく だいこん しろねぎ	こめ さとう			638
	大 皿	あいちけんさんやさいいりコロッケ			ほうれんそう にんじん	れんこん たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ		あぶら	21.4	
	大 皿	しそひじきあえ		ひじき	こまつな しそ	キャベツ		さとう			
18 火	大 小	ごはん 牛乳 マーボー豆腐	とうふ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう		はねぎ にんじん	しろねぎ たまねぎ たけのこ	こめ さとう		かたくりこ	641
	大 皿	しゅうまい(2こ)	とりにく ぶたにく				たまねぎ	こむぎこ		パンこ	28.8
	大 皿	あおなのナムル			チンゲンサイ	キャベツ				ごま ごまあぶら	
19 水	大 小	ごはん 牛乳 まぐろとだいたいのあげに やさいたつぶりしろだし	まぐろ だいたい とりにく とうふ	ぎゅうにゅう			しょうが	かたくりこ さとう		あぶら	623
	大 皿	みかん			にんじん はねぎ	ごぼう だいこん はくさい しろねぎ えのきたけ しいたけ みかん					26.6

愛知県産の食材(1月分の予定)



こめ



こむぎ



ぎゅうにゅう



にんじん



さといも



きゅうり



こまつな



ほうれんそう



ブロッコリー



カリフラワー



パセリ



ねぎ



チンゲンサイ



はくさい



れんこん



キャベツ



なす



ぶたにく



とりにく



たまご



うずらたまご



だいず



みそ



にぎす



しらすぼし



きくらげ



しそ



せり



なすな



ごぎょう



はこべら



ほとけのぎ



すずな(かぶ)



すずしろ
(だいこん)



まっちゃ



きりぼしだいこん

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

- ※食材の都合により献立を変更する場合があります。
- ※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。
- ※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。
- ※◎は、業者配送です。
- ※コロナ助け合いお返し料理は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者を国や県が支援し無償提供していただいたことのある愛知県産の食材を購入して使用します。



【1月学校給食献立月目標】

じばさんぶつ きょうどりょうり し
地場産物や郷土料理を知ろう

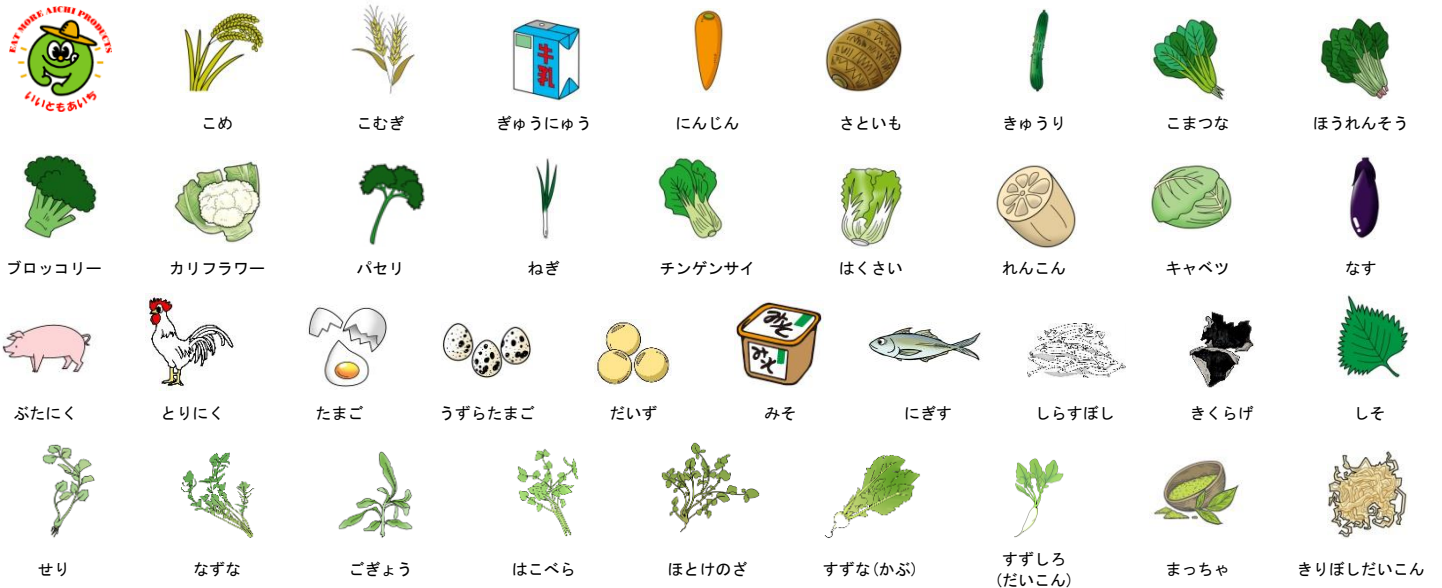


令和4年1月分予定献立表（中学校）

知立市学校給食センター

日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実				
たんぱく質			無機質			ビタミン・無機質		炭水化物	脂質			
11 火	大 皿	ごはん 牛乳 はるのななくさふりかけ		ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ		せり なすな ごぎょう はこべら ほとけのぎ すずな すずしろ	だいこん かぶ	こめ		ごま	774	31.0
	小 皿	にしんのうめかつおに かがみびらきじる	にしん かつおぶし とりにく かまぼこ			うめ はくさい しいたけ		さとう もち				
	小 皿	ずりおろししょうなしゼリー				なし		さとう				
12 水	大 皿	ごはん 牛乳 ロモ・サルタード		ぎゅうにゅう		あかピーマン トマト パセリ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	こめ		オリーブオイル	854	27.1
	小 皿	フライドポテト キャベツスープ	ぶたにく ベーコン			にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも		あぶら		
	小 皿	◎ヨーグルト		ヨーグルト				さとう				
13 木	大 皿	サンドイッチパンズパン 牛乳 ハンバーグのソースかけ		ぎゅうにゅう			たまねぎ	パン		あぶら	841	37.0
	小 皿	キャベツソテー	ぶたにく とりにく ぎゅうにく			にんじん	キャベツ	パンこ さとう かたくりこ				
	大 皿	ふゆやさしいシチュー スライスチーズ	とりにく とりにゅう			にんじん にんじん ブロッコリー	キャベツ かぶ はくさい たまねぎ	ホワイトルウ				
14 金	大 皿	わかめごはん 牛乳 いわしのにつけ		ぎゅうにゅう わかめ				こめ			758	29.6
	小 皿	きりぼしだいこんとツナのおおぼあえ じゃがいもともずくのしるみそ	いわし まぐろあぶらづけ なまあげ みそ			にんじん しそ	きりぼしだいこん	さとう		ごま		
	小 皿	ごはん 牛乳 にみそ	ぶたにく なまあげ うずらたまご みそ			にんじん はねぎ	しろねぎ はくさい	じゃがいも				
17 月	大 皿	ごはん 牛乳 あいちけんさんやさしいリコロッケ		ぎゅうにゅう			こんにゃく だいこん しろねぎ	こめ			814	26.1
	小 皿	しそひじきあえ	ひじき			にんじん はねぎ	れんこん たまねぎ	さといも さとう				
	大 皿	しゅうまい(3こ) あおなのナムル	ほうれんそう にんじん ごまつな しそ			キャベツ	じゃがいも さとう パンこ ごむぎこ	あぶら				
18 火	大 皿	ごはん 牛乳 マーボー豆腐		ぎゅうにゅう				こめ			844	36.6
	小 皿	しゅうまい(3こ) あおなのナムル	とうふ ぶたにく みそ とりにく ぶたにく			はねぎ にんじん	しろねぎ たまねぎ たけのこ	さとう かたくりこ				
	大 皿	しゅうまい(3こ) あおなのナムル	とりにく ぶたにく			チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	ごむぎこ パンこ		ごま ごまあぶら		
19 水	大 皿	ごはん 牛乳 まぐろとだいたいのあげに やさいたつぶりしろだしじる		ぎゅうにゅう				こめ			806	33.1
	小 皿	まぐろとだいたいのあげに やさいたつぶりしろだしじる	まぐろ だいたい とりにく とうふ			にんじん はねぎ	しょうが	かたくりこ さとう		あぶら		
	大 皿	みかん					ごぼう だいこん はくさい しろねぎ えのきたけ しいたけ みかん					

愛知県産の食材(1月分の予定)



毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です

※食材の都合により献立を変更する場合があります。

※献立名は主食・主菜・副菜の順になっています。

※アレルギー表示については、アレルギー対応食予定献立表をご確認ください。

※◎は、業者配送です。

※コロナ助け合いお返し料理は、新型コロナウイルス感染症の影響を受けた生産者を国や県が支援し



【1月学校給食献立月目標】

じばさんぶつ きょうどりょうり し
 地場産物や郷土料理を知ろう



日曜	食器	献立名	<赤> おもに体をつくる もとなる食品		<緑> おもに体の調子を整える もとなる食品		<黄> おもにエネルギーの もとなる食品		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群					
			魚・肉・卵・ 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物・きのこ	米・パン めん・いも・砂糖	油脂・種実					
			たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質					
20 木	皿	こめこパン 牛乳		ぎゅうにゅう				こめこパン		778	31.9		
	皿	にくだんこのケチャップに(2こ)	とりにく		トマト	たまねぎ	さとう かたくりこ パンこ	あぶら					
	大	ポトフ	ウインナー		にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ しめじ	じゃがいも						
	小	こんにやくサラダ たまねぎドレッシング ココアぎゅうにゅうのもと		わかめ		こんにやく きゅうり とうもろこし		ドレッシング	ココア				
21 金	大	むぎごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				むぎ こめ		838	30.4		
	小	ベジキーマカレー	ぶたにく		かぼちゃ チンゲンサイ	たまねぎ れんこん なす	パンこ こむぎこ	あぶら					
	皿	スパイシーチキン りんご	とりにく				りんご						
24 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		816	24.9		
	皿	コロナたすけあいおかえしりょうり へきなんかきあげ		しらすぼし	にんじん	たまねぎ	てんぷらこ	あぶら					
	皿	みかわみどりのしろだしあえ		こんぶ		きゅうり		ごま					
	小	さんこんごさいみそする	どうふ あぶらあげ みそ		にんじん はねぎ チンゲンサイ ほうれんそう	だいこん ごぼう しろねぎ キャベツ はくさい							
		◎にしおまっちゃだいふく	しろいんげんまめ		まっちゃ		さとう もちごめ						
25 火	大	なめし 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		747	29.3		
	皿	みかわあかどりのチキンカツ ソース	とりにく		だいこんぼ		パンこ こむぎこ	あぶら					
	小	はなやさいのときあえ にぎすのつみれじる	ちくわ かつおぶし にぎす みそ		ブロッコリー にんじん はねぎ	カリフラワー だいこん しいたけ はくさい しろねぎ	さとう さといも じゃがいも						
26 水	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		867	32.6		
	皿	ほうれんそういりあつやきたまご	たまご		ほうれんそう にんじん		さとう	あぶら					
	小	ひきずり	とりにく やきどうふ		にんじん はねぎ	こんにやく はくさい しろねぎ	なまふ さとう						
	皿	あいさいしれんこんのツナマヨあえ マヨネーズ	まぐろあぶらづけ		にんじん	れんこん		マヨネーズ					
27 木	皿	ソフトめん 牛乳		ぎゅうにゅう				ソフトめん		849	33.1		
	大	あんかけスパゲッティソース	ウインナー		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ しめじ	さとう かたくりこ	あぶら					
	小	えびフライ やごとごすんにんじんのいろどり サラダ	えび とりにく		こんぶ にんじん	キャベツ きゅうり	パンこ こむぎこ さとう	あぶら あぶら					
28 金	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		856	28.8		
	皿	ちりゅうきりほしだいこんどんのぐ	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ きりぼしだいこん	さとう かたくりこ	あぶら					
	小	ちりゅうだいずのごじる	なまあげ だいず みそ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう はくさい こんにやく しろねぎ	さといも						
	皿	あんまきのてんぷら	あずき				さとう こむぎこ はちみつ てんぷらこ	あぶら					
31 月	大	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう				こめ		791	34.0		
	皿	ぎょうざロール	ぶたにく とりにく		にら はねぎ	キャベツ たまねぎ しろねぎ	こむぎこ パンこ	あぶら					
	小	はっぼうさい	ぶたにく いか		にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ ヤングコーン	かたくりこ さとう						
	皿	にらともやしのナムル アーモンドごさかな		いわし	にら	もやし しょうが	さとう さとう	アーモンド					
今月の平均		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (摂取エネルギーの%)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン			食物繊維 (g)	食塩 (g)	
		816	31.0	24.5	405	121	4.1	A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	5.4	2.8

☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆今月の我が家の自慢料理☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

今月は14日(金)に知立南中学校1年4組山本翔太さんの「切り干し大根とツナの大葉和え」、21日(金)に知立南中学校1年5組小島理緒さんの「ベジキーマカレー」を取り入れました。お楽しみに!



..... きりとり

学校給食や食育だよりの内容についてご意見・ご感想をお寄せください。名前は無記名でも結構です。

学校名

名前
