

1月の予定献立表



	月	火	水	木	金
日	5	6	7	8	9
献立	栄養価 裏面に ・脂質 ・炭水化物 ・カルシウム ・鉄分 を表示しています。		ご飯 まつかけ焼き 七福なます 豆腐のすまし汁 まめによろこび	ご飯 鮭の照り焼き 大豆とひじきのサラダ 白玉そうに	ご飯 竹輪の二色揚げ 梅マヨあえ 小松菜のみそ汁
エネルギー			765 kcal	760 kcal	799 kcal
たんぱく質			32.4 g	36.0 g	25.9 g
食塩相当量			2.1 g	2.1 g	2.5 g
日	12	13	14	15	16
献立	成人の日 	ハヤシライス もやしとわかめのサラダ きなこ豆	ご飯 赤魚の煮付け チーズ入りポテトサラダ ぼかぼか豚汁	ご飯 くるま麩の揚げ煮 ごまじゃこあえ 芋煮汁	ご飯 ポークしゅうまい 大根のオイスター炒め 生揚げのカレー煮
エネルギー		823 kcal	755 kcal	748 kcal	817 kcal
たんぱく質		30.0 g	33.5 g	26.1 g	30.7 g
食塩相当量		3.1 g	2.5 g	2.5 g	2.5 g
1月24日～30日は、全国学校給食週間です！ 24日は給食記念日です。 津南町学校給食センターでは19日（月）～23日（金）までを給食週間とします。 今年の給食週間のテーマは「いただきます。おとないの町のジオパーク探訪！」です。					
日	19	20	21	22	23
献立	ご飯 ひすいつくね ひじきあえ 真鯛のつみれ汁	とき色ごはん たらの黄金焼き もずくスープ 花みかん	ご飯 生揚げのごまだれかけ マカロニナポリタン こしね汁	ご飯 ぶりのおろしあんかけ 塩こんぶあえ かきたまみそ汁 中等2年なし	ご飯 つなんポークのしょうが炒め たくあんあえ けんちん汁 中等1年なし
	糸魚川ユネスコ世界ジオパーク 糸魚川は、県内で唯一世界ジオパークに認定されています。フォッサマグナや糸静線の断層が有名です。世界最古のヒスイ文化が生まれたことでも知られており、海岸ではヒスイの原石を探ることができます。山の幸と海の幸を両方味わえる、郷土料理が魅力的です。	佐渡ジオパーク 佐渡は日本海側で最も大きな離島です。佐渡は太古の火山活動や隆起によって形成されました。激しい火山活動によって、金や銀の鉱脈が作られたのです。ときの住む島としても有名で、昨年度、世界遺産としても認定されています。気候が温暖なため、みかんなどのくだものの栽培も行われています。	浅間山北麓ジオパーク 浅間山の火山活動に伴う、災害と再生の歴史を学ぶことができます。1783年の大噴火の際の溶岩流が冷えて固まった、「鬼押し出し」の景観は、圧倒的な印象です。浅間山の2004年9月の噴火の際には、津南町でも、火山灰が観測されています。群馬県の郷土料理や、名物のパスタ料理が登場します。	立山黒部ジオパーク 3000m級の立山連峰などの北アルプスと、水深1000mの富山湾からなる、高低差4000mのダイナミックな景観が特徴です。立山に降る雪や雨が、天然のいけすとも言われる富山湾に注ぎ込んでおり、多種多様な新鮮な魚介類を堪能できるのです。	苗場山麓ジオパーク 河岸段丘や柱状節理、龍ヶ窪などの大地の記憶と動植物が織りなす美しい景観が点在します。また、太古の化石や遺跡も多く出土しています。雪深い地域に暮らしてきた、人々の生活や知恵を、五感を通して学べるのが、大きな特徴です。なじみもんやうもれあでより詳しく紹介しています。
エネルギー	727 kcal	781 kcal	777 kcal	793 kcal	738 kcal
たんぱく質	29.2 g	32.4 g	24.8 g	31.7 g	28.5 g
食塩相当量	2.5 g	3.6 g	2.3 g	2.3 g	2.2 g
日	26	27	28	29	30
献立	ご飯 スタミナ納豆 のり酢あえ あさり汁	ご飯 厚焼き卵 大コーンサラダ すきやき煮 ミニりんごゼリー	ご飯 レバーと大豆の揚げ煮 白菜ナムル 豆乳みそスープ	ご飯 ホッケのピリ辛焼き 切り干し大根煮 なめこ汁 中等3年なし	ご飯 キムタク丼の具 わかめスープ フルーツきんとん
エネルギー	751 kcal	781 kcal	794 kcal	727 kcal	765 kcal
たんぱく質	32.7 g	29.7 g	32.0 g	33.6 g	27.2 g
食塩相当量	2.2 g	2.5 g	2.7 g	2.3 g	3.0 g

都合により献立を変更することがあります。御了承ください。