

1月の予定献立表



	月	火	水	木	金
日	6	7	8	9	10
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 まつかぜ焼き 五目なます 豆腐のすまし汁 まめによるこぶ	ご飯 野菜コロッケ 豆じゃこあえ 鶏ごぼう汁	ご飯 ひじき入り卵焼き 無限にんじん コーンスープ
エネルギー			751 kcal	787 kcal	843 kcal
たんぱく質			32.2 g	26.7 g	32.2 g
食塩相当量			2.2 g	1.9 g	2.9 g
日	13	14	15	16	17
献立	成人の日 	ゆでうどん 和風汁 もち入りしのだ 梅マヨあえ	ご飯 生揚げのピリ辛炒め ナムル あさり汁	ご飯 にしんのみりん焼き 切り干し大根サラダ 白玉ぞうに	麦ご飯 ポークカレー わかめサラダ 大豆と小魚の揚げ煮
エネルギー		791 kcal	714 kcal	830 kcal	869 kcal
たんぱく質		31.1 g	28.4 g	35.4 g	30.4 g
食塩相当量		2.7 g	2.2 g	2.3 g	2.9 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20日（月）～24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「地産地消！津南の大根 ア・ラ・カルト。」です。					
日	20	21	22	23	24
献立	ご飯 高野豆腐と鶏肉の揚げ煮 大根サラダ ずいきのみそ汁	ご飯 鮭の塩焼き チーズ入りポテトサラダ 大根煮	ご飯 豆みそ のり酢あえ 大根みぞれ鍋 みかん	ご飯 くるまふの揚げ煮 大根きんぴら 鶏だんご汁	ご飯 大根グラタン ごまドレサラダ 生揚げと小松菜のスープ
	大根は、秋に収穫して冬まで保存しておける野菜です。雪国津南では、越冬野菜として大活躍するのです。今日は、大根のサラダです。給食ではさっと茹でますが、生の大根サラダもおすすめてです！	今日は、大根の定番料理、大根煮です。あつあつの煮汁がしみしみの大根煮は、寒い冬には最高のごちそうです。給食では短時間で仕上げていますが、じっくり、ことごと煮込むのがおすすめです！	今日は、大根をすりおろした大根おろし（みそれ）のお汁です。大根には、胃や腸の消化を助けるはたらきがあります。風邪予防や美肌効果、せき止めなどにも活躍する野菜なのです。	今日は、大根のきんぴらです。大根は他の野菜やきのこ、こんにゃくなどとも相性がばっちり！、おすすめの一品です。大根を切って干した「切り干し大根」も給食によく登場しています。	今日は、大根グラタンです。大根は洋風のメニューにもよく合います。グラタンはフランス語で「おこげ」という意味だそうです。あつあつのグラタンは寒い冬にぴったりのメニューです。
エネルギー	795 kcal	773 kcal	759 kcal	754 kcal	727 kcal
たんぱく質	31.8 g	40.7 g	32.5 g	25.7 g	28.4 g
食塩相当量	2.3 g	2.3 g	2.3 g	2.7 g	2.4 g
日	27	28	29	30	31
献立	ご飯 生揚げのチリソースかけ パンパンジーサラダ 中華卵スープ	ご飯 キムタク丼の具 フルーツきんとん わかめスープ	ご飯 鶏肉のハニーマスタード焼き ひじきサラダ じゃがペー汁	ご飯 さめのタレカツ 塩こんぶあえ スキージ	ご飯 ポークしょうまい スタミナ納豆 なめこ汁
エネルギー	739 kcal	788 kcal	756 kcal	822 kcal	802 kcal
たんぱく質	26.1 g	27.7 g	28.8 g	31.6 g	35.3 g
食塩相当量	2.3 g	2.9 g	2.5 g	2.8 g	2.1 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。